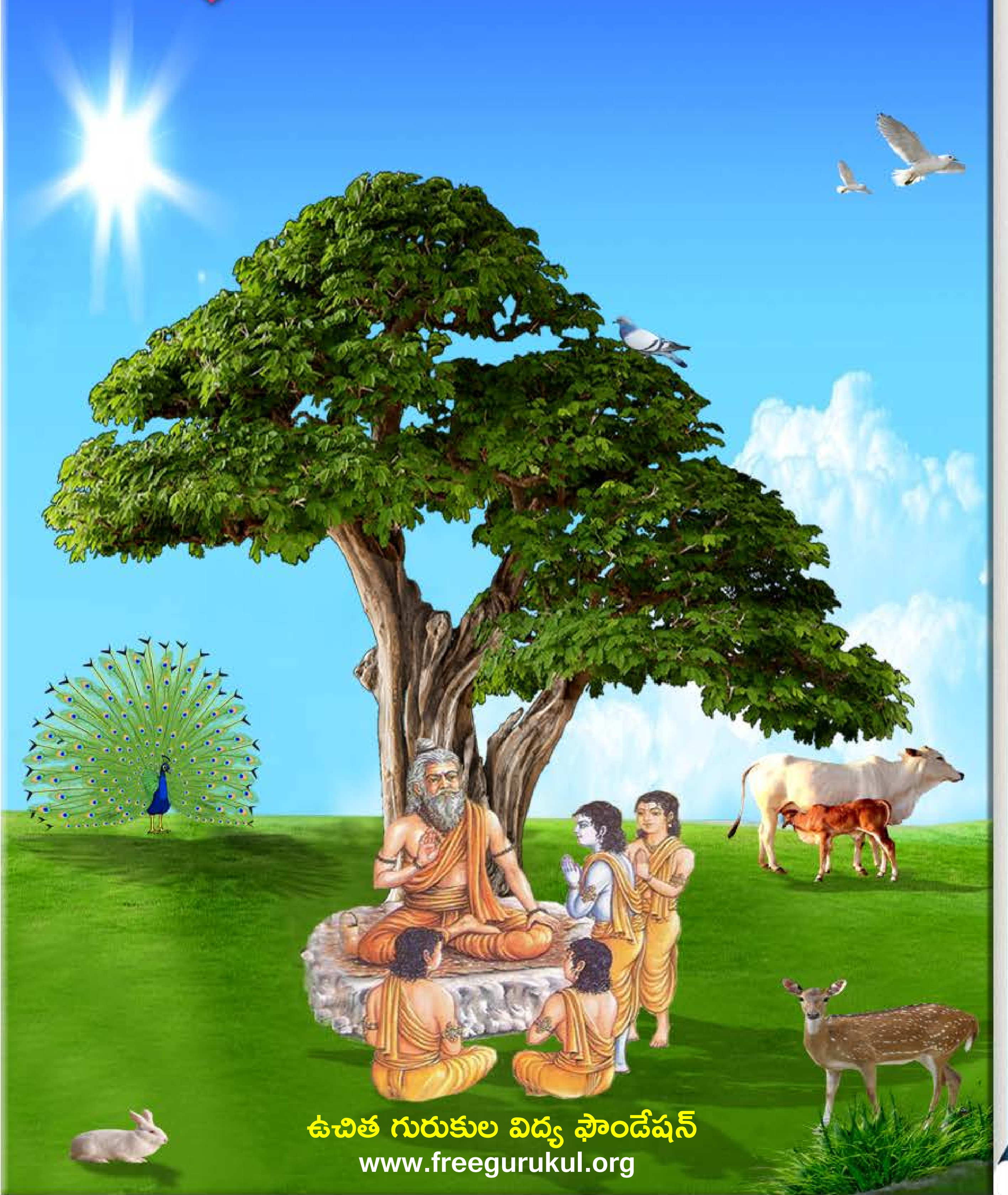
జ్ఞాన యోగం

పతంజలి యోగ సూత్రాలు



సదాశివ సమారంభాం


గురు దక్షిణామూర్తి


గురు వేదవ్యాస మహర్షి


గురు శుక మహర్షి


గురు నారద మహర్షి


గురు వాల్మీకి మహర్షి


గురు శ్రీకృష్ణ

శంకరాచార్య మధ్యమాం


గురు దత్తాత్రేయ


గురు బాబాజి


గురు గౌతమ బుద్ధ


గురు ఆదిశంకరాచార్య


గురు రామానుజాచార్యులు


గురు జ్ఞానేశ్వర్


గురు రవిదాస్


గురు కబీర్ దాస్


గురు చైతన్య మహా ప్రభువు


గురు నానక్


గురు రాఘవేంద్ర స్వామి


గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి


యోగి వేమన

అస్మదాచార్య పర్యంతాం


గురు త్రైలింగ స్వామి


గురు లాహిరి మహాశయ


గురు రామకృష్ణ పరమహంస


అమ్మ శారదా దేవి


గురు వివేకానంద


గురు సాయిబాబా


గురు అరబిందో


గురు రమణ మహర్షి


గురు యోగానంద


గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద


గురు మళయాళ స్వామి


గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి


గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య

వందే గురుపరంపరాం..






"ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్" ద్వారా విలువలు, నైపుణ్యాలతో కూడిన విద్య ఉచితంగా + సులభంగా + ఆకర్షణీయంగా + నాణ్యతతో కూడి అందించే సేవా కార్యక్రమంలో బాగంగా ఈ పుస్తకాన్ని తెలుగు భక్తి వెబ్ సైట్ నుంచి సేకరించి అందిస్తున్నాము. ఇందుకు మేము వారికి కృతజ్ఞత తెలియచేసుకుంటున్నాము.

సాయి రామ్ వారి సేవల విస్తరణలో బాగంగా ఈ ఫౌండేషన్ స్థాపించబడినది. దీనిద్వారానే అన్ని సేవలు అందించబడును. ఇటువంటి పుస్తకాలు మీరు వ్రాసినట్లయితే (లేక) సేకరిస్తే మాకు తెలియచేయండి. మేము ప్రతి విద్యార్థికి ఉచితంగా అందేలా చేస్తాము, తద్వారా ఉన్నత విలువలు, నైపుణ్యాలు కలిగిన విద్యార్థులను మన దేశానికి అందించవచ్చు. మాతో కలిసి నవ భారత నిర్మాణ కార్యక్రమంలో పనిచేయుటకు, భాగస్వామ్యం అగుటకు ఆసక్తి ఉంటే సంప్రదించగలరు.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) తెలుగు భక్తి వారి వెబ్ సైట్: www.telugubhakti.com
2) ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్ వెబ్ సైట్ : www.freegurukul.org
3) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్ : https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) మొబైల్ ఆప్: Free Gurukul

Website: www.freegurukul.org Mobile App: Free Gurukul email: support@freegurukul.org
Facebook: www.facebook.com/freegurukul Helpline/WhatsApp: 9042020123

" మన లక్ష్యం: విలువలు, నైపుణ్యాలతో కూడిన విద్య అనేది ఉచితంగా + సులభంగా + ఆకర్షణీయంగా + నాణ్యతతో కూడి అందరికి అందించబడాలి "

ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్ – Free Gurukul Education Foundation

సర్వం పరమాత్మ పాద సమర్పణమస్తు

తెలుగు భక్తి వారి వెబ్ సైట్:

http://www.telugubhakti.com/

Telugu Bhakti Slokas

www.telugubhakti.com/telugupages/main.htm

Telugu Bhakti Pages

www.telugubhakti.com

Best viewed with screen settings 1280X1024 pixels

Scriptures, Slokas and Stotras		General	Downloads
Adi Sankaracharya	Rama Geeta	Appeal and Objectives	Audio Downloads
Aditya	Saraswathi	Bala Basha	Bhakti Screen Savers
Adwaitam	Sandharbha	Bhakti Celebrities	Printer Friendly Page
Ayyappa	Satya Sai	Bhakti Classicals	**Pravachanaalu**
Bhagavad Geetha	Shirdi Sai	Bhakti Links	Bhaja Govindam
Bammera Pothana	Siva	Book Reviews	Bhasmo Dhulita Vigrahaya
Bhagavatam	Slokas with meaning	Jeji Mamayya Patalu	Karma Siddhantam
Brahma Sutras	Subrahmanya	Chatuvulu	Class Prayers
Durga	Suktas	Dasa Mudrani	Kenopanishad
Dattatreya	Sundara Kanda	Divine Guidance of Satya Sai	Sri Narasimha Charitram
Ganesh	Venkatesa	Kavitha Kadambam	Soundarya Lahari
Gayatri	Vishnu	Keerthanalu	Ramana Saranagathi
Guru	Vratas	Koonalamma Padalu	Vivekachoodamani
Hanuman	Upanishads	Prasnalu - Javaabulu	**Specials**
Hindu Marriage System	Rigveda	Naturopathy	Annamayya Pada Visleshana
Krishna	Samhitaanuvadam	Rishi Vani	Monthly
Lakshmi	(Yoga Paranga)	Sai Krishna's Art	Satsang
Mahabharat	Vyasa Bhagavatam	Satakalu	Chinna Kathalu
Mantrapushpam		Swamiji	Class Prayers
Narada Bhakti Sootralu		Tatvalu	Human Relations
Nava Grahas		Telugu Special	Nadiche Devudu
Patanjali Yoga Sootralu		Useful Links	Stories of Alwars
Raghavendra		Value Education	Stories of Bhaktas
Rama		Web Hunt	Stories of Indian Sages
Ramayanam		Hindu Cultural	Stories of Nayanars
		Questions & Answers	Sankara Vangmayamu
		Yoga	Special Articles
		Yoga Mudralu Bandhalu	Hinduism and Mantras
		Yogasanas (Detailed)	Personality Development

Join Bhakti Group

Statistics of page views

[About us][Mission][People][Links][Books][Guest Book][Contact]

అతి విశిష్టం ఈ దానం!

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్న్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, ఐవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014



పతంజలి యోగసూత్రాలు

పతంజలి యోగ సూత్రాలు

1. సమాధి
2. సాధన
3. విభూతి
4. కైవల్యం



పతంజలి యోగసూత్రాలు

మొదటి అధ్యాయం

సమాధి - పాదం ఏకాగ్రత - దాని ఆధ్యాత్మిక ప్రయోజనాలు

1. అథ యోగానుశాసనమ్.

ఇక యోగస్వరూప లక్షణాలను గురించి చెప్పకుందాం

2. యోగః చిత్తవృత్తి నిరోధః

చిత్త వృత్తులను నిగ్రహించటమే యోగం యొక్క పరమార్థం.

ఇంద్రియం, మనస్సు, బుద్ధి, అహంభావం - ఈ నాల్గింటిని అంతఃకరణ చతుష్ట యం అంటారు. ఇవన్నీ ఒక విధంగా చిత్తం చేసే వేరు వేరు పనులే. చిత్తంలోని సంకల్పాలనే వృత్తులు అంటారు. నువ్వే అసలు చైతన్యం. చిత్తం నీకు ఒక ఉపకరణం మాత్రమే. దాని ద్వారా ప్రపంచాన్ని గ్రహిస్తావు.ఒక రాయిని నీటిలో వేస్తే నీటిపై తరంగాలు వస్తాయి. అలాగే వస్తువుతో చిత్తానికి సంఘర్షణ కలగగానే చిత్తంలో ప్రతిక్రియ కలుగుతుంది. నిజంగా, ప్రపంచమంటే, బాహ్య విషయాలతో చిత్తం చేసే ప్రతిక్రియలే.

మనసు తన సహజ శుద్ధావస్థను చేరటానికి నిరంతరం ప్రయత్నిస్తుంటుంది. కాని ఇంద్రియాలు మాత్రం మనసును బయటకు లాగుతూ ఉంటాయి. మనసు ఇలా ఇంద్రియాల ద్వారా బయటకు వెళ్ళకుండా నిరోధించటమే మనోనిగ్రహం. మనసును నిగ్రహించి, ఆత్మలో లయం చేయటానికి, అంతర్ముఖం చేయవలసి ఉంటుంది. ఇదే యోగం అంటే.

3. తదాద్రష్టుః స్వరూపేనస్థానమ్ -

యోగావస్థలో ఉండేకాలంలో సాక్షి అయిన పురుషుడు, తన స్వరూపంలో నెలకొని ఉంటాడు.

నదిలో నీరు నిర్మలంగా, ఏవిధమైన కదలిక లేకుండా, అలలు లేకుండా ఉన్న సమయంలో అడుగుభాగం స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. అదేవిధంగా మనసులో ఏవిధమైన సంకల్పాలు,ఆలోచనలు లేనప్పుడు మనం మన అంతఃస్వరూపాన్ని కనుగొన గల్గుతాము. మనసు పూర్తిగా మాయమైనప్పుడు మనం ఆత్మ స్వరూపులుగా మిగిలిపోతాము.

4. వృత్తి స్వారూప్యమితరత్ర -

ఇతర సమయాలలో అంటే పైన చెప్పినట్లు యోగస్థితిలో లేనప్పుడు పురుషుడు తన వృత్తులతో తాదాత్మ్యం చెంది ఆ యా వృత్తుల రూపాన్ని పొంది ఉంటాడు. ఎలాగంటే, ఎవరయినా నన్ను బాధపెట్టారను కోండి. దాని వలన నా మనసులో ఒక వృత్తి కలుగుతుంది. ఆ వృత్తిలో నేను తాదాత్మ్యం చెంది, ఆ కారణంగా దుఃఖాన్ని పొందుతాను.

5. వృత్తయః పంచతయ్యః క్లిష్టా క్లిష్టాః

వృత్తులు ఐదు రకాలుగా ఉంటాయి.అవి కొన్ని క్లేశయుక్తాలు, కొన్ని క్లేశరహితాలు.

6. ప్రమాణ-విపర్యయ-వికల్ప-నిద్రా-స్మృతయః

1) ప్రమాణం 2) విపర్యయం 3) వికల్పం 4) నిద్ర 5) స్మృతి అనే ఐదింటిని వృత్తులు అంటారు.

7. ప్రత్యక్ష, అనుమాన, ఆగమాః ప్రమాణాని.

1. ప్రమాణం అనే వృత్తి మళ్ళీ మూడు రకాలు. ఎ. ప్రత్యక్షం, బి. అనుమానం, సి. ఆగమం.

ఎ) మనకు కలిగే అనుభవంలో ఏవిధమైన భ్రమ లేకుండా ఉంటే, అది ప్రత్యక్ష ప్రమాణం.

బి) లక్షణం ద్వారా లక్ష్య వస్తువును గ్రహించగలిగితే అది అనుమాన ప్రమాణం. ఉదాహరణకి పొగను చూచినప్పుడు నిప్పు ఉన్నది అనే జ్ఞానం కలుగుతుంది.

సి) ఆత్మసాక్షాత్కారాన్ని పొందిన యోగుల ప్రత్యక్షానుభవాలే ఆప్తవాక్యంగా ప్రమాణమవుతున్నాయి. ఆగమాలు, శృతులు, స్మృతులు వారి ద్వారానే వస్తున్నాయి. అటువంటి వేదశాస్త్రాలు మనకు వేద ప్రమాణాలు.

8. విపర్యయో మిథ్యాజ్ఞాన మతద్రూప ప్రతిష్ఠమ్.

2. లేని వస్తువు రూపంలో ఒక వస్తువు గోచరిస్తే ఆ మిథ్యాజ్ఞానమే విపర్యయ వృత్తి. (వృత్తులలో రెండవది) ముత్యపు చిప్పలో మెరుపును చూసి, అది వెండి అనుకుంటే, అదే విపర్యయ వృత్తి.

9. శబ్ద జ్ఞానానుపాతే వస్తుశూన్యో వికల్పః

3. శబ్దానికి సంబంధించిన వస్తువు లేకున్నా శబ్దజ్ఞానంతో అనుసరించే వృత్తి - వికల్పవృత్తి ఏదైనా ఒక శబ్దం వినిపించగానే, ఆ శబ్దర్థాన్ని విచారించకుండా, మనోదౌర్బ ల్యంతో లేని వస్తువుని నిర్ధారించేయటమే వికల్పవృత్తి. ఉదాహరణ గొడ్రాలి కుమారుడు.

10. అభావ - ప్రత్యయాలంబనావృత్తిర్నిద్రా.

4. నిద్ర నాల్గవ వృత్తి.

నిద్రించే సమయంలో చిత్తంలో ఎటువంటి వృత్తులు లేకపోతే, అనుకూల లేదా ప్రతికూల అనుభవాలు ఏవీ కలగవు. అనుభవాలు కలగనపుడు, వాటిని స్మరించే ప్రసక్తి ఉండదు. కాని నిద్రించాను అనే స్మృతి మనకు అనుభవంలో కలుగుతోంది కనుక నిద్రా వస్థలో కూడా చిత్తంలో వృత్తులు ఉండటం నిజం. కనుక నిద్ర కూడా ఒక వృత్తి.

11. అనుభూత విషయా సంప్రయోషః స్మృతిః

మనం అనుభవించిన విషయాలు గుర్తు రావటమే స్మృతి అనబడే వృత్తి.

ప్రత్యక్షానుభవం, మిథ్యాజ్ఞానం, వికల్పం, నిద్ర అనబడే వృత్తుల ద్వార స్మృతి కలుగ వచ్చును. జాగ్రత్తలోని స్మృతి వృత్తే నిద్రలో స్వప్నంగా రూపుదాల్చుతుంది.

12. అభ్యాస వైరాగ్యాభ్యాం తన్నిరోధః

పై వృత్తులన్నిటినీ అభ్యాసం, వైరాగ్యం ద్వారా నిగ్రహించవచ్చును.

అభ్యాసం అంటే సాధన. వైరాగ్యం అంటే ఏ విషయాలయందు ఆశ, రాగం, లేక పోవటమే. పైన చెప్పబడిన వృత్తులన్నిటినీ నిరోధించాలీ అంటే, అది అభ్యాసము, వైరా గ్యము వలననే సాధ్యమవుతుంది. సాధనద్వారా సద్వర్తన అలవరచుకొని, సత్శీలం పొం దవచ్చును.

13. తత్రస్థితౌ యత్నోభ్యాసః

చిత్త వృత్తులను నిగ్రహించటానికి చేసే ప్రయత్నమే, సాధనే, అభ్యాసము. వివేకం కలిగేవరకు చిత్తస్థైర్యం సాధించటానికి శ్రద్ధా వీర్య స్మృతి ప్రజ్ఞారూప సాధనాలను నిరంతరం అనుష్ఠించటమే, అభ్యాసము.

14. సతు దీర్ఘకాల నైరంతర్య సత్కారా సేవితో దృఢభూమిః

ఆసాధనని, ఆ అభ్యాసాన్ని చాలా కాలం శ్రద్ధతో కొనసాగిస్తే, అప్పడు స్థిరమైన స్థితి కలుగుతుంది. మనోనిగ్రహం ఒక్కరోజు కృషి చేసినంత మాత్రాన సాధించలేము. చాలా కాలం, ఎడతెగకుండా శ్రద్ధగా సాధనచేయాలి. అప్పడే అది సిద్ధిస్తుంది. శ్రద్ధ, బ్రహ్మచర్యము, తపస్సు మొదలయిన సత్కార్యములతో ఆ సాధన చేయాలి. వైరాగ్యం రెండు రకములు. 1) అపర వైరాగ్యము 2. పరవైరాగ్యము. మొదట అపరవైరాగ్యము గురించి చెప్పబడింది.

15. దృష్టానుశ్రవిక విషయ వితృష్ణస్యవశీకార సంజ్ఞా వైరాగ్యం.

ఇహలోకములో చూడబడినవియు, వేదాదుల ద్వార వినబడినవియు అయిన భోగవిషయములందు ఆసక్తి లేని చిత్తమునకు కలుగు 'వశీకార సంజ్ఞ' అనే వైరాగ్యము అపర వైరాగ్యము.

ప్రాపంచిక విషయాలలో ఆశ, అనురక్తి లేకుండా , వాటికి వశంకాకుండా, వాటినే తన వశంలో ఉంచుకోగల్గటమే వైరాగ్యం. అటు వంటి మనోబలం, వైరాగ్యం, మోక్షాన్ని ప్రసాదిస్తుంది.

16. తత్పరం పురుష ఖ్యాతేరుణ వైతృష్ణమ్.

పరవైరాగ్యం అత్యున్నతమైనది. అపర వైరాగ్యవంతునికి గుణములు వేరు, పురుషుడు వేరు అనే దృఢమైన వివేకజ్ఞానం కలుగుతుంది. ఇది కలిగిన వానికి ఇంతవరకు ఉపకరణములుగా ఉన్న గుణముల విషయము నందు కూడా వైరాగ్యము కలుగుతుంది. చిత్తాది

కము వేరు, పురుషుడు వేరు అనే జ్ఞానమునందు కూడా వైరాగ్యము కలుగుతుంది. ఇదియే పరవైరాగ్యము. ఇట్టి దృఢమైన వివేకము కలిగిన వానికి భోగవిషయములందేకాక, వివేకఖ్యాతినందు కూడ వైరాగ్యము కలుగును. జ్ఞానము యొక్క ఈ అత్యున్నత స్థితియే పరవైరాగ్యము.

17. వితర్క విచారానందాస్మితాను గమాత్ సంప్రజ్ఞాతః

సంప్రజ్ఞాత సమాధి అంటే, వితర్కం, విచారణం (యుక్తాయుక్త విచక్షణ), ఆనందం, అస్మితం అనే స్థితులతో కూడుకున్న సమాధి స్థితి.

సమాధి రెండు విధాలు, సంప్రజ్ఞాత సమాధి, అసంప్రజ్ఞాత సమాధి.

సంప్రజ్ఞాత సమాధి వలన ప్రకృతిని వశపరచుకోటానికి కావలసిన శక్తులన్నీ లభిస్తాయి. ఈ సమాధిలో మరలా నాలుగురకాలున్నాయి.

సవితర్క సమాధి : స్థూలతత్త్వాలను ధ్యేయంగా గ్రహించే ధ్యానాన్ని సవితర్క ధ్యానమంటారు.

ధ్యానం అభివృద్ధి చెందగానే తన్మాత్రలను ధ్యేయాలుగా గ్రహించి, తన్మాత్ర - అహంకార ప్రకృతిరూప సూక్ష్మపదార్థాలపై చింతనచేస్తే అది సవిచార ధ్యానమవుతుంది. అప్పడు యోగికి సూక్ష్మతత్త్వములకు సంబంధించిన జ్ఞానం కలుగుతుంది.

1+1+1+5+5+5+5+1 = 24

స్థూల,సూక్ష్మ భూతాలను రెండింటిని అధిగమించి సుఖరూప పురుషార్థముపై చిత్తము నిలిపితే దానికి సంబంధించిన జ్ఞానం కలుగుతుంది. అది సానంద సమాధి. దానిని కూడ విడిచి ఆ ఆలంబనము నందే ఉన్న జీవేశ్వరులను పురుషద్వయమందు చిత్తము నిలిపితే 24 తత్త్వాలు జడములు, ఆత్మదానికి భిన్నము అనే అనుభూతి కలుగు తుంది.

18. విరామ ప్రత్యయాభ్యాస పూర్వః సంస్కార శేషోన్యః

అవ్యక్త సంస్కారాలు మాత్రమే చిత్తంలో శేషించి, చిత్తవృత్తుల నన్నింటినీ నిరాక రించే సమాధి నిరంతరాభ్యాసం వలన లభిస్తుంది.

దీనినే అసంప్రజ్ఞాత సమాధి అంటారు. ఇది ఇంద్రియాతీతమైన జ్ఞానావస్థ. దీని వలన మాత్రమే మోక్షం లభిస్తుంది.

సంప్రజ్ఞాత సమాధి మోక్షప్రదం కాజాలదు. సర్వసిద్ధులను పొందినా, యోగి, పత నం కావచ్చును. సంప్రజ్ఞాత సమాధిలో నేను అనే జ్ఞానం ఇంకాభాసిస్తూ ఉంటుంది. సం స్కార బీజాలు ఉంటాయి.

ప్రకృతి (1)
|
మహత్ (1)
|

అహంకారము (1)

అహంకారము మూడువిధములు

ఎ) సాత్త్వికము బి) రాజసికము సి) తామసము

పంచజ్ఞానేంద్రియాలు (5) పంచసూక్ష్మ భూతము(5)

పంచకర్మేంద్రియాలు (5) పంచస్థూలభూతములు(5)

మనస్సు (1)

విరామ ప్రత్యయమనగా ఇతర వృత్తులే కాక తత్త్వజ్ఞాన లక్షణమగు వృత్తి కూడ విరమించుకాక అనెడు ప్రత్యయము. జ్ఞానము విషయమున కూడ ఇక చాలును అనే బుద్ధి - ఇదియే. పరవైరాగ్యము. అటువంటి వైరాగ్యము నిరంతరము అలవరచు కొనుట చే కలుగు వృత్తులు ఏవియు లేక వాటి సంస్కారములు మాత్రమే మిగిలిన సమాధి అసంప్రజ్ఞాత సమాధి.

అసంప్రజ్ఞాత సమాధి కూడ భవప్రత్యయము, ఉపాయ ప్రత్యయము అని రెండు విధములు.

19. భవప్రత్యయో విదేహ - ప్రకృతిలయానామ్

విదేహులకు, ప్రకృతి లయులకూ, తీవ్ర వైరాగ్యం లేకపోతే ఈ సమాధి పునర్జన్మ హేతువవుతుంది. పరిపూర్ణులు కావటానికి కొంచెం కొరతగల యోగులు ప్రకృతి లయులు, విదేహులు అని రెండు రకాలుగా ఉంటారు.

మహాభూతములను కాని, ఇంద్రియములను కాని, ఆత్మగా భావించి, వాటిని ఉపాసన చేసి ఆ ఉపాసనచే వాసితమైన అంతఃకరణము కలవారై మరణానంతరము దుఃఖరహితులై, ఆయా భూతాదులలో వినీలునులై ఉండి ఆత్మఉపాసకులు ఆత్మసాక్షాత్కారము పొందినట్లయితే భూతములలో గాని, ఇంద్రియములలో గాని విలీనమగుదురు. వారి మనస్సులలో సంస్కారము మాత్రము శేషించును. స్థూలదేహము ఉండదు. చిత్తవృత్తులు కూడ ఉండని కారణమున కైవల్యము పొందినట్లుందురు.

ఇంద్రియోపాసకులు పదిమన్వంతరములు మహాభూతోపాసకులు నూరు మన్వంతరములు అట్లుందురు. అటు పిమ్మట మరల జన్మనొందుదురు. వీరిని విదేహులు లేదా దేవతలు అందురు.

తన్మాత్ర, అహంకార, మహత్, ప్రకృతి ఉపాసకులను ప్రకృతిలయులు అంటారు. అహంకారోపాసకులు వేయి, మహత్తత్త్వ ఉపాసకులు పదివేలు, ప్రకృతి ఉపాసకులు లక్ష మన్వంతరములు దుఃఖరహితులై ఆ యా భూతాదులలో విలీనులై ఉండిపోదురు. నిర్గుణ ఆత్మ ఉపాసకులు,ఆత్మ సాక్షాత్కారము పొందినట్లయితే కాలసంఖ్య పరిమితి లేక, కైవల్య స్థితిలో ఉండి పోదురు.

20. శ్రద్ధా - వీర్య - స్మృతి - సమాధి - ప్రజ్ఞా - పూర్వక ఇతిరేషామ్.

విదేహులు, ప్రకృతిలయులు కాని వారికి (అంటే పైన చెప్పిన ఉపాసన లేని వారికి) శ్రద్ధ, వీర్య స్మృతి, ఏకాగ్రత, ప్రజ్ఞ, (తత్త్వ విచారణ) అనేవాటి వలన కూడా ఈ సమాధి కలుగుతుంది.

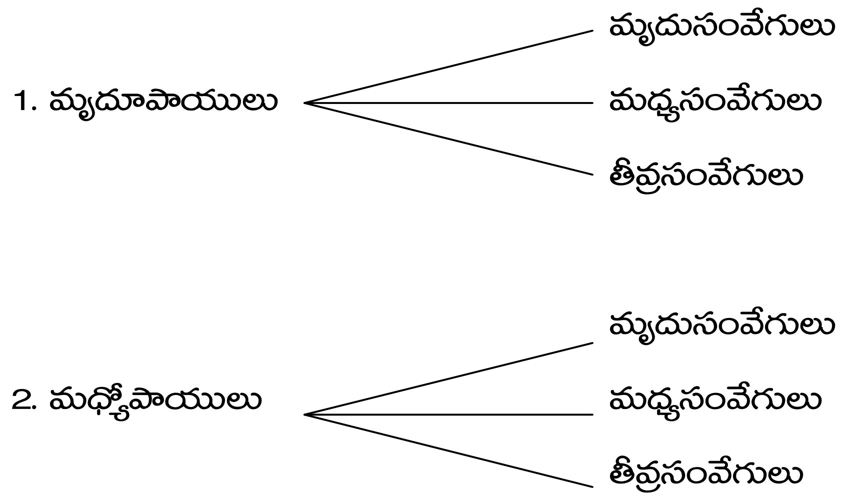
ఆస్తిక్య బుద్ధితో యోగాన్ని సాధించవలెననే ఉత్కంఠను శ్రద్ధ అంటారు. అటువంటి శ్రద్ధ గలవారు ఎన్నో ఆటంకాలను అధిగమించగల్గుతారు. శ్రద్ధవలన వీర్యము, అంటే వివే కమును గూర్చిన ధారణ (ఉత్సాహము), తద్వారా స్మృతి అంటే ధ్యానము కలుగును. ధ్యానము వలన సమాధి, సమాధి వలన ప్రజ్ఞ అంటే తత్త్వసాక్షాత్కారము కలుగును. ఇదియే ప్రజ్ఞ.

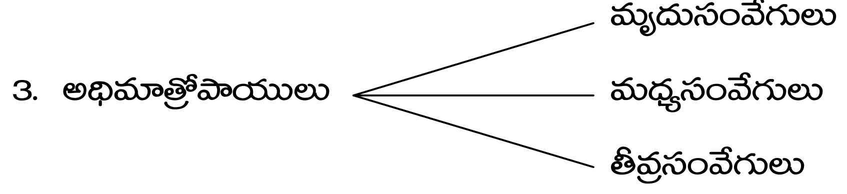
21. తీవ్ర సంవేగానామాసన్నః

తీవ్ర కార్యదీక్ష ఉన్నవారికి ఫలితం త్వరితం గా లభిస్తుంది.

పై సూత్రములో చెప్పిన పద్ధతిని అవలంబించు యోగులు , అనుష్ఠించుటలో శీఘ్రత్వము అవిచ్ఛిన్నత్వములను బట్టి 9 రకములుగా ఉంటారు. శీఘ్రత్వము, అవిచ్ఛిన త్వమును సంవేగమంటారు.

యోగులు





ఈ సూత్రంలో తీవ్రసంవేగులయిన అధిమాత్రోపాయులగురించి వివరిస్తున్నారు. వీరికి సంప్రజ్ఞాత, అసంప్రజ్ఞాత సమాధులు చాలా సమీపంగా ఉన్నవి. అనగా వీరు అనతి కాలంలో ఈ సమాధులు పొందగలరు.

22. మృదు మధ్యాదిమాత్రత్వాత్తతోపి విశేషః

సాధన పద్ధతిలో మందం, మధ్యమం, తీవ్రం అనే భేదాలమీద ఆధారపడి యోగులకు సిద్ధిలో తేడాలు ఉంటాయి.

మృదు తీవ్రసంవేగులకు నెమ్మదిగాను మధ్యతీవ్ర సంవేగులకు మధ్యమంగాను, అతి తీవ్ర సంవేగులకు చాలా త్వరితంగాను యోగము సిద్ధిస్తుంది.

23. ఈశ్వర ప్రణిధానాద్వా.

కర్మఫలాలను ఈశ్వరునికి సమర్పించటం ద్వారా కూడా యోగం సిద్ధిస్తుంది.

భక్తితో ఈశ్వరుని మనోవాక్కాయములచే సేవించుచు, అతనిపై చిత్తము నిలుపుటద్వారా కూడా యోగసిద్ధి లభించును.

24. క్లేశ కర్మ విపాకాశయై రపరామృష్టః పురుష విశేష ఈశ్వరః

వీటితో బాధితుడు కాని వాడే పురుషుడు అంటే ఈశ్వరుడు.

అవిద్య, అస్మిత, రాగము, ద్వేషము, అభినివేశము అనేవి క్లేశములు. కర్మ అనగా ధర్మాధర్మములు. కర్మల ఫలములైన జన్మ, ఆయుర్దాయము భోగము అనునని విపాక ములు.

25. తత్రనిరతిశయం సర్వజ్ఞత్వబీజమ్.

సర్వజ్ఞత్వం ఈశ్వరునిలో అనంతంగా ఉంటుంది. అత్యధికమైన జ్ఞానం (నిరతి శయంగా) ఒక్క ఈశ్వరునిలో మాత్రమే ఉంటుంది. ఇతరులలో బీజ మాత్రంగా మాత్రమే ఉంటుంది.

26. స పూర్వేషామపి గురుః కాలేనాన వచ్ఛేదాత్ః

కాలము చేత బాధింపబడనివాడు అంటే కాలాతీతుడు కావటం చేత, అతడు సనాతనాచార్యులకు కూడా గురువై ఉన్నాడు. అతడే అఖండ జ్ఞానస్వరూపుడైన భగవం తుడు. అతడు కాలము చేత కొలవబడనివాడు.

27. తస్య వాచకః ప్రణవః

ఓం కారమే అతని నామధేయం. ఓం కారమునకు అర్ధము ఆ ఈశ్వరుడు.

28. తజ్జప స్తదర్థ భావనమ్.

ఈ ప్రణవనాదాన్ని జపించటం, దాని అర్థాన్ని భావించటం మోక్ష సాధనము. ఓం కార జపం వలన, బ్రహ్మ విష్ణుశివాత్మికము, కోటిసూర్యులతో సమానము, నిర్మలమును అగు తేజస్సును మనసులో ధ్యానించటం వలన మనసులోనే సత్త్వాంగత్యం నిర్మించబడు తుంది. చిత్తము ఏకాగ్రమవుతుంది.

29. తతః ప్రత్యక్చేతనాధిగమో ప్యంతరాయాభావశ్చ

ఓం కారాన్ని నిరంతరం జపించటం వలన అంతర్దృష్టి, విఘ్ననాశనం కలుగుతాయి. ఈశ్వరుని వలె శుద్ధుడు, ప్రసన్నుడు, కేవలుడు, దోషరహితుడు అగు జీవుని సాక్షాత్కారము కలుగును.

30. వ్యాధి - స్త్యాన - సంశయ - ప్రమాద - ఆలస్యావిరతి భ్రాంతి దర్శన - అలబ్ధ - భూమికత్వానవ స్థితత్వాని చిత్తవిక్షేపాస్తే న్తరాయాః

శారీరక రోగం, మానసిక జడత్వం, సంశయం, అజాగ్రత్త మత్తత, అసంతృప్తి, భ్రమ, చిత్తస్థైర్యం నిలువకుండుట అనేవి యోగానికి అంతరాయాలు.

31. దుఃఖ దౌర్మనస్యాంగమేజయత్వ - శ్వాస, ప్రశ్వాసా విక్షేపసహభువః

దుఃఖం, చిత్తక్షోభం, శరీరకంపనం, క్రమ రహితశ్వాస అన్నవి చిత్తవిక్షేపానికి తోబుట్టువులు.

చిత్తం శాంతిగా లేనప్పుడు - శరీరం కంపించటం, శ్వాస క్రమరహితంగా జరగటం, దుఃఖం కలగటం జరుగుతుంటాయి.

32. తత్ప్రతి షేధార్థమేక తత్త్వాభ్యాస :

అటువంటి చిత్తక్షోభని,చాంచల్యాన్ని నివారించటానికి, ఏకతత్త్వాన్ని అభ్యసించాలి. అంటే క్రమం తప్పకుండా కొంతకాలం మనసునొకే విషయంపై నిలిపి ధ్యానం చేయాలి.

33. మైత్రీ, కరుణాముదితోపేక్షాణాం సుఖదుఃఖ పుణ్యా పుణ్య

విషయాణాం భావనా తశ్చిత్త ప్రసాదమ్.

సుఖదుఃఖ, పుణ్యపాప విషయాలగురించి, స్నేహం, కరుణ, సంతోషం,ఉదాసీనత, అనే ఈ వృత్తులను క్రమానుసారంగా భావనచేస్తే చిత్త ప్రసన్నత కలుగుతుంది.

సుఖపడేవారిని చూచి స్నేహ భావంతో ఉండటం, దుస్థితిలో ఉన్నవారి ఎడల కరుణ, పుణ్యశీలురను చూచినప్పడు సంతోషం, దుర్మార్గుల ఎడ ఉదాసీనత కల్గి ఉండ టం మంచిది. మనోనిగ్రహం వలన అపారమైన శక్తి లభిస్తుంది. నిగ్రహం వలన ఎటు వంటి నష్టమూ కలుగదు. ద్వేషాన్ని లేదా క్రోధాన్ని నిగ్రహించినపుడల్లా మనకెంతో మేలు చేసే సత్త్వశక్తి, వీర్యం, ప్రాణశక్తి మనకు చేకూరుతాయి. ఇటువంటి సత్త్వశక్తి నుండి ఉన్నతమైన మానసిక శక్తులు వెలువడుతాయి.

అపుడు చిత్తమందు ఇతరులను చూచి అసూయపడటం, అపకారం చేయాలనే భావన ఇటువంటి కాలుష్యాలు తొలగిపోతాయి.

34. ప్రచ్ఛర్దన విధారణాభ్యాం వా ప్రాణస్య -

ప్రాణాన్ని (ఊపిరిని) విడవటము, నిలపటం ద్వారా కూడ, మనః ప్రసన్నత కలుగు తుంది. విశ్వంలోని శక్తిని ప్రాణం అంటారు. ప్రాణవాయువుని ప్రయత్న పూర్వకంగా నిలు పుటయే ప్రాణాయామం. పతంజలి మహర్షి ప్రాణాయామం లోని పద్ధతులను గూర్చి, వివరింపలేదు. ఆయన ప్రాణాయామాన్ని సాధనలో ఒక భాగంగా మాత్రమే పరిగణిస్తారు. రేచక, పూరక, కుంభకాలను కొంత అభ్యాసం చేస్తే, మనసు ప్రసన్నం అయి, సాధన సులభతరం అవుతుందని మహర్షి భావన.

ఇంద్రియములకు బలమునిచ్చునది ప్రాణవాయువు. ఈ ప్రాణ వాయువుని ప్రయత్నపూర్వకంగా నిగ్రహించటం వలన ఇంద్రియములనటు ఇటు పరుగు లెత్తించు దోషరాశులు భస్మమై పోవును. ఇది శృతి వాక్యము.

35. విషయవతీ వా ప్రవృత్తిరుత్పన్నామనసః స్థితి నిబంధినీ.

అప్రాకృత (ప్రకృతికి ఇతరమైన) విషయానుభవం వలన కలిగే ఏ మనః ప్రవృత్తియైనా, చిత్తస్థైర్యాన్ని కలగచేస్తుంది. నాసికాగ్రంలో, జిహ్వాగ్రంలో, తాళువులో, ఇలా వివిధ మైన భాగాలపై చిత్తాన్ని ఏకాగ్రం చేసి, ధారణ చేయటం ద్వారా కొన్ని శక్తులను పొందుతారు. అలా యోగానుభవాలను పొంది, వారు పూనికతో సాధనచేస్తారు. తదుపరి కైవల్యానుభవము కలుగును. నాసికాగ్ర భాగంపై చిత్తము నిలిపితే దానిని గంధసంబంధ ప్రవృత్తి అని, తాలువు నందు నిలిపిన, రూప ప్రవృత్తి అని, జిహ్వామధ్య మునందు నిలిపిన స్పర్శ ప్రవృత్తి, జిహ్వాగ్రమున నిలిపిన శబ్ద ప్రవృత్తి అని అంటారు.

36. విశోకా వా జ్యోతిష్మతీ.

సర్వదుఃఖాతీత దివ్యజ్యోతిని ధ్యానించటం ద్వారా కూడా చిత్తస్థైర్యాన్ని పొందవచ్చును.

ఇది కూడా ఇంకొక రకమైన ధారణ. హృదయ వక్షస్థలముల మధ్య అష్టదళ కమలాన్ని దాని దళాలు క్రిందివైపుకు తిరిగి ఉన్నట్లు భావించాలి. సుషుమ్న దాని నాళం అని భావించాలి. ఊపిరి పీల్చి వదలటం ద్వారా ఆ కమల దళాలు పై వైపుకు తిరిగిపోతున్నట్లు దానిలో దేదీప్యంగా వెలిగే జ్యోతి ఉన్నట్లు భావించాలి. ఆజ్యోతి పై చిత్తాన్ని నిలిపి ధ్యానించాలి.

37. వీతరాగ విషయం వా చిత్తమ్.

విషయవాసనలను త్యాగం చేసిన సనకాదుల వంటి యోగుల చిత్తంపై తన చిత్తాన్ని ఉంచి ధ్యానం చేయటం వలన చిత్త స్థైర్యం ఏర్పడుతుంది.

పరమపూజ్యుడు, నిస్సంగుడు అని మనం భావించే ఒక యోగి రాగ రహిత హృదయాన్ని ధ్యానించటం వలన మన మనసు ప్రశాంతతను పొందుతుంది.

38. స్వప్న నిద్రా జ్ఞానావలంబనం వా

స్వప్నంలో, లేదా నిద్రలో కలిగే జ్ఞానాన్ని భావించటం ద్వారా కూడా మనసు శాంతిని పొందుతుంది.

ఒక్కొక్క సారి స్వప్నంలో దేవతాదర్శనం పొందినట్లు కాని, ఏదైనా ఒక దివ్యమైన అనుభవం పొందినట్లు కాని భావన కలుగుతుంది. ఆ సమయంలో పొందిన దివ్యానుభూతిని మరల మరల మననం చేసుకొనటం, ఆ అనుభవం పై ధారణ చేయటం ద్వార మనసుకు స్థిరత్వం కలుగుతుంది.

39. యథాభిమత ధ్యానా ద్వా -

మన కిష్టమైన ఒక సద్భావన పైగాని ఒక మంచి విషయం పై గాని ధారణ చేయటం ద్వార కూడా స్థిరచిత్తాన్ని పొందవచ్చును.

40. పరమాణు, పరమ మహత్త్వాంతో స్యవశీకారః

ఇలా ధ్యానించటం వలన ఆ యోగి పరమాణువు మొదలు అనంతత్త్వం వరకు ఎట్టి విషయములనైనను తెలిసికొను ప్రజ్ఞ పొందును.

41. క్షీణ వృత్తే రభిజాత స్యేవ మణే ర్గృహీతృ.

గ్రహణ గ్రాహ్యేషు తత్‌స్థతదంజనతా సమాపత్తి

నిరంతర ధ్యానం వలన యోగి చిత్తంలో ధ్యేయం తప్ప మిగిలిన వృత్తులు క్షీణించి ఆచిత్తం ఆత్మ, లేక పురుషునిలో తాదాత్మ్యం పొందుతుంది. ఇది ఎలా అంటే, ఎర్రని పూవు (ఆత్మ) ముందు స్ఫటికం (వృత్తిరహితమైన చిత్తం) ఉన్నప్పడు స్ఫటికం ఎర్రని పూవుతో ఏకత్వం పొంది ఎర్రగా కన్పించినట్లు. చూచునది, చూచువాడు, చూపు ఈ మూడు ఒక్కటి యగును. త్రిపుటినాశనమయి, అభేద భావము కలుగును.

ఈ విధముగా గ్రహీత్రాదులపై నిలిచిన చిత్తము తదాకారము పొందుటయే సమాపత్తి. సమాపత్తి అనగా సాక్షాత్కారము. సాక్షాత్కారము పొందుటయే సంప్రజ్ఞాత సమాధి ఫలము.

42. తత్ర శబ్దార్థజ్ఞాన వికల్పైః సంకీర్ణా సవితర్కా సమపత్తిః

శబ్దం , అర్థం, జ్ఞానం అనే మూడు కలిసి ఉనప్పడు సవితర్కసమాధి అంటారు. ఈ సమాధిలో ద్వైతం భాసిస్తూ ఉంటుంది. బాహ్యస్పందన అయిన శబ్దాన్ని జ్ఞాననాడులు లోనికి తీసుకొని వెళ్లినపుడు, అదే అర్థం అవుతోంది. దానితో చిత్తంలో ప్రతిక్రియాత్మక వృత్తి కలుగుతోంది. అదే జ్ఞానం. ఇంతవరకు చెప్పిన ధ్యానాల్లో ఇలాంటి మిశ్రిత విషయాన్నే ధ్యేయంగా గ్రహిస్తున్నాం.

43. స్మృతి పరిశుద్ధౌ స్వరూప శూన్యేవార్థమాత్ర నిర్భాసా నిర్వితర్కా.

స్మృతి పరిశుద్ధమగుచూ రాగా ధ్యాన భూమిక శబ్ద, అర్ధ, జ్ఞానములు పురుషుడు సంపూర్ణముగా తెలిసికొనుచున్నాడు.

పై సూత్రంలోని శబ్దార్ధజ్ఞాన మిశ్రమ సవితర్కధ్యాన సాధన వలన, ఈ మూడు కలియని నిర్వితర్క సమాధి స్థితి లభిస్తుంది. నిర్వితర్క ధ్యానాన్ని చిరకాలం అభ్యాసం చేస్తే, సమస్త వృత్తులకు ఆశ్రమమైన స్మృతి పరిశుద్ధమౌతుంది. అప్పుడు శబ్దార్ధజ్ఞానాలను వేరు వేరుగా గ్రహింపగలం. దీనినే నిర్వికల్ప సమాధి అంటారు.

44. ఏతయైవ సవిచారా నిర్విచారాచ సూక్ష్మవిషయా వ్యాఖ్యతా.

సూక్ష్మ విషయాల తోగూడిన సవిచార, నిర్విచార సమాధులను తెలియపరుస్తున్నారు.

45. సూక్ష్మవిషయ త్వంచాలింగ - పర్యవసానమ్

సూక్ష్మ విషయాలు అలింగం (ప్రధానతత్త్వం) తో అంతం అవుతున్నాయి.

పంచభూతాలు, వాటితో నిర్మించబడిన వన్నీ స్థూల విషయాలు.

తన్మాత్రలు అనే పరమాణువులతో ప్రారంభమయేవి సూక్ష్మవిషయాలు. పురుషుడు తప్ప మిగిలిన తత్త్వాలన్నీ అంటే ఇంద్రియాలు, మనసు, అహంకారం (నామ రూప జగత్తుకి హేతువు) చిత్తం, సత్త్వర జస్తమాల సామ్యావస్థయైన ప్రధానం, అవ్యక్తం అనేప్రకృతి, ఇత్యాదులు సూక్ష్మ విషయాలు.

46. తా ఏవ సబీజః సమాధిః

సవితర్క, నిర్వితర్క, సవిచార, నిర్విచార సమాధులు సబీజసమాధులై ఉన్నాయి. సబీజసమాధులు పూర్వకర్మబీజాలను నిర్మూలింపజాలవు. కాబట్టి వీటివలన మోక్షం పొందలేము. కాని వీటివలన చాలా ప్రయోజనం ఉంటుంది.

47. నిర్విచార వైశారద్యేధ్యాత్మ ప్రసాదః

నిర్విచార సమాధి వలన ఆధ్యాత్మ ప్రసాదమయిన స్థిర చిత్తం కలుగుతుంది.

48. ఋతం భరా తత్ర ప్రజ్ఞా.

నిర్విచార సమాధియందలి ప్రజ్ఞ సత్యపరిపూర్ణమైనది. ఈ స్థితిని అందుకొనిన యోగి పొందెడి ప్రజ్ఞయే ఋతంభర ప్రజ్ఞ (Kinetic_Energy) సత్యము (Static Energy) సృష్టికి మూలము, మరియు అచలము. ఋతము చలింపచేసే శక్తి.

49. శృతానుమాన ప్రజ్ఞాభ్యా మన్యవిషయా విశేషార్థత్వాత్.

జ్ఞానం మూడు ప్రమాణాల వలన కలుగుతుంది. ప్రత్యక్షం, అనుమానం, ఆప్త వాక్యం. ఆప్తవాక్యం అంటే ఋషుల ద్వార మనకు లభించిన వేదాలు. అయినప్పటికీ వేదాలు పఠించినంతమాత్రాన ఆత్మజ్ఞానం లభించదు. కాని వేదాలను అనుసరించి, సాధనచేయటం వలన పై ప్రమాణాల ద్వార లభించని అసామాన్య విషయమైన ఆత్మజ్ఞానాన్ని పొందవచ్చును. పై సాధన చిరకాలం కొనసాగిస్తే సమస్త వృత్తులకు ఆశ్రయమైన స్మృతి శుద్ధమౌతుంది.

50. తజ్జః సంస్కారోన్య సంస్కార ప్రతిబంధీ.

ఈ సమాధివలన కలిగే సంస్కారం అంటే ప్రజ్ఞా విశారదత్వము, ఋతుంభర త్వము ఇతర సంస్కారములనన్నింటిని నిగ్రహిస్తాయి.

చిత్తాన్ని ఏకాగ్రం చేయటాన్కి ప్రయత్నం ప్రారంభించగానే, చిత్త వృత్తులు, విజృం భిస్తాయి. ఏకాగ్రతని లభించనీయవు. కాని పైన చెప్పిన సాధన వలన చిత్త ఏకాగ్రత పెరిగి, తద్వారా కలిగే సంస్కారాలు ఇతర సంస్కారాలను నిరోధించ గల్గేంత ప్రబలంగా ఉంటాయి.

51. తస్యాపి నిరోధే సర్వనిరోధాన్నిర్బీజః సమాధిః

ఋతంభర ప్రజ్ఞవలన ఇతర ప్రకృతి జన్యములైన సంస్కారములన్నీ నిరోధింప బడును. ఇతర సంస్కారాలను నిరోధించే ఈ సంస్కారాన్ని కూడా నిరోధించటం వలన సర్వం నిరోధితమై నిర్బీజ సమాధి ఏర్పడుతుంది.

అగ్నిని అగ్నియే దహిస్తుంది. అదే విధంగా ఒక్క వృత్తియే ఇతర వృత్తులను అన్ని టినీ నిరోధించగలిగేంత ప్రబలం చేసి, ఒకే చిత్తవృత్తి నిలచి ఉన్నప్పడు, ఆ వృత్తిని కూడ నిరోధించటం సులభం.



పతంజలి యోగసూత్రాలు

రెండవ అధ్యాయం

సాధన - పాదం

ఏకాగ్రత - దాని అభ్యాసం

1. తపః స్వాధ్యాయేశ్వర ప్రణిధానాని క్రియాయోగః

తపస్సు, స్వాధ్యాయం, ఈశ్వరప్రణిధానం అన్నవాటిని క్రియాయోగం అంటారు.

మొదటి అధ్యాయంలో వివరించబడిన సాధనాలు కష్టమైనవి. వాటిని చాలా శ్రద్ధగా, సహనంతో సాధన చేయాలి. దానికి క్రియా యోగం తొలిమెట్టు.

ఎ) తపస్సు, బి) స్వాధ్యాయం, అంటే మోక్షమునకు దారి చూపించే సద్గ్రంధ పఠనం. ప్రణవజపం, సి) ఈశ్వర ప్రణిధానం అంటే, మన కర్మలయొక్క ఫలితం ఏదైనా, (మంచిగాని,చెడుగాని) భగవంతునికే అర్పించటం అంటే, ఏ ఫలితం వచ్చినా ఉద్రేకపడక, సమభావంతో స్వీకరించటం. ఈ మూడు క్రియా యోగం.

2. సమాధి - భావనార్థః క్లేశ - తనూకరణార్థశ్చ.

క్రియాయోగం అవిద్య మొదలైన క్లేశాలను క్షీణింప చేసి, చిత్తమును ఏకాగ్రం చేసి సమాధి సిద్ధింప చేస్తుంది. నిరంతరం క్రియాయోగం సాధన చేయటం వలన మనోనిగ్రహం కల్గి, తద్వారా సమాధిసిద్ధిస్తుంది.

3. అవిద్యాస్మితా - రాగ - ద్వేషాభినివేశాః క్లేశాః

అవిద్య, అస్మిత (అహంకారం) రాగం, ద్వేషం అభినివేశం (ప్రాణంపై మక్కువ) అనే ఐదు క్లేశాలు ఉన్నాయి.

పురుషుడు సహజంగా ఆనంద స్వరూపుడు. అవిద్య, అంటే అజ్ఞానం, అహంకారం, రాగం, ద్వేషం ప్రాణంపై తీపి, ఈ క్లేశాలన్నీ మనకి సంసారబంధాన్ని కల్పించి దుఃఖానికి కారణాలు అవుతున్నాయి.

4. విద్యాక్షేత్రముత్తరేషాం ప్రసుప్త - తను - విచ్ఛిన్నోదారాణామ్.

ఈ క్లేశాలు నిద్రాస్థితిలోకాని, మందస్థితిలోకాని, విజృంభించికాని ఉండవచ్చు. ఏ స్థితిలో ఉన్నా వీనికి అవిద్యయే కారణం.

సాధారణంగా, పసిపిల్లలలో పైన చెప్పిన క్లేశాలు నిద్రాణమై ఉంటాయి. కొంతమందిలో వేరే బలమైన సంస్కారాలవలన అణిగి ఉంటాయి. కాని అనుకూలమైన పరిస్థితులలో అవి మళ్ళీ వ్యక్తమవుతాయి. యోగుల్లో మందస్థితిలో అంటే సూక్ష్మంగా ఉంటాయి. వారు సాధన ద్వారా వీటిని తొలగించుకొంటారు.

5. అనిత్యాశుచి - దుఃఖానాత్మసు నిత్యశుచి సుఖాత్మఖ్యాతిరవిద్యా.

అవిద్య అంటే, అనిత్యమైన వాటిని నిత్యంగా, అశుద్ధాలను, శుద్ధంగా, దుఃఖ కారణాలను సుఖాత్మకంగా అనాత్మలను ఆత్మలుగా భావించటమే.

శరీరమే నేను అని మనం భావిస్తాము. అనిత్యమైన ఈ ప్రపంచమే నిత్యమను కొంటాం. దుఃఖ కారణాలయిన ఐహిక సుఖాలలో ఆనందం ఉందను కొంటాము. సచ్చిదానంద స్వరూపమైన ఆత్మను గురించి, తలచకుండా అనాత్మలను (శరీరాన్ని) నేనుగా భావిస్తాము. ఇదంతా అవిద్యయే.

6. దృగ్దర్శనశక్త్యోరేకాత్మ తైవాస్మితా.

అస్మిత అనే క్లేశం అంటే సాక్షిత్వానికి కారణమైన అంతఃకరణతో పురుషుడు తాదాత్మ్యం చెందటమే.

పురుషుడు సహజంగా నిత్యశుద్ధ, బుద్ధ, ముక్త ఆత్మ. మనసు, బుద్ధి, చిత్తం, ఇంద్రియాలు వీటిద్వార పురుషుడు ప్రపంచానుభవం పొందటం జరుగుతుంది. కాని ఎప్పుడైతే పురుషుడు పై సాధనాలతో తాదాత్మ్యం చెందుతాడో అప్పడు నేను అనే అహంకారం (అస్మిత అనే క్లేశం) మొదలవుతుంది.

7. సుఖానుశయీ రాగః

సుఖాన్ని అనుసరించి ఉండేది రాగం.

మనకు కొన్ని సుఖహేతువులు శబ్దాది విషయాలలో గోచరిస్తాయి. అటువంటి సుఖహేతువులవైపు మనసు ఆకర్షించబడుతుంది. అదే రాగము అనబడుతుంది. తనకు సుఖాన్ని పొందచేసిన వస్తువు లేదా వ్యక్తిపై కలిగే వృత్తియే రాగము.

8. దుఃఖానశయీ ద్వేషః

ఏదయితే మనకు బాధ, దుఃఖం కల్గిస్తుందో దానికి దూరంగా వెళ్ళిపోవటానికి ప్రయత్నం చేస్తాం. దుఃఖాన్ని అనుసరించి ఉండేదే ద్వేషం.

9. స్వరసవాహీ విదుషోషోపి తథారూఢోభినివేశః

పండితులకు కూడా అభినివేశం అంటే ప్రాణం మీద తీపి చాలా బలంగా ఉం టుంది. ఇది పూర్వ జన్మవాసనల వలన కలుగుతుంది. ఇవన్నీ మోక్షానికి ఆటంకం కలి గించే క్లేశాలు.

10. తే ప్రతిప్రసవహేయాః సూక్ష్మాః

పై క్లేశములను సాధనచే అవి జన్మించుటకు మూల కారణమైన అవిద్యవరకు తీసికొని వెళ్లినా అవి సూక్ష్మస్థితిలో ఉండి అవకాశము వచ్చినప్పుడు విజృంభించును. సూక్ష్మ సంస్కారాలను ప్రతిలోమ పరిమాణంతో నిగ్రహించాలి.

మొదట స్థూలమనోవికారాలను నిగ్రహించాక సూక్ష్మ వికారాలను నిగ్రహించ టంమొదలు పెట్టాలి. అది ఎలా అంటే, ఆ సూక్ష్మవికారానికి వ్యతిరేక మనోభావాన్ని కలగ చేసుకోవాలి.

కోపం కలిగినప్పుడు, దాన్ని వ్యక్త పరచకుండా వెంటనే ప్రేమభావన కలగ చేసుకో వాలి. ఇలా ఏ చిత్తవృత్తిని నిరోధించాలనుకొంటే, దానికి వ్యతిరేకమైన మనోభావాలను కలగచేసుకొంటే సూక్ష్మ సంస్కారాలను నిగ్రహిస్తాయి.

11. ధ్యానహేయా సద్వృత్తయః

ధ్యానం ద్వారా వృత్తుల వికారాలను నిరాకరించాలి. ధ్యానసాధనచేత క్షీణింపబ

డిన క్లేశములను, దగ్ధ బీజములుగా చేయవచ్చును.

చిత్తవృత్తులను నిగ్రహించటానికి గొప్ప సాధనమే ధ్యానం. ధ్యానాన్ని క్రమం తప్ప కుండా శ్రద్ధగా చేస్తే, రాగద్వేషాలు స్వాధీనం లోకి వస్తాయి.

12. క్లేశమూలః కర్మాశయోదృష్టా దృష్ట జన్మవేదనీయః

పైన చెప్పబడిన క్లేశాలు కర్మలకు మూలకారణం. మనకి కనిపించే ఈ జన్మలో గాని కనిపించని జన్మాంతరాల్లో కాని కర్మాను భవాలకి ధర్మాధర్మములకు కారణం అవు తాయి.

13. సతిమూలే తద్విపాకో జాత్యాయుర్భోగాః

మనం చేసే కర్మఫలం వలననే, జాతి, ఆయువు భోగం మొదలైనవి కలుగుతాయి. కారణాలుఅయిన సంస్కారాలే కర్మానుభవం అనే కార్యరూపంలో వ్యక్తం అవుతుంటాయి. కారణం అంతరించి కార్యరూపాన్ని దాల్చుతుంది. కార్యం క్రమంగా సూక్ష్మమై మరొక కార్యానికి కారణం అవుతుంది. విత్తనం వృక్షానికి, వృక్షం విత్తనానికి కారణం అయిన ట్లుగా మన ప్రస్తుత కర్మలు మన పూర్వ సంస్కారఫలితాలు. ఈ జన్మలో మన కర్మలవల న మరల క్రొత్త సంస్కారాలు ఏర్పడి, మరుజన్మలో కర్మలకి కారణాలవుతాయి. ప్రస్తుత సం స్కారాల కారణంగా మన జాతి, ఆయువు, మన భోగాలు నిర్ణయించబడతాయి.

14. తేహ్లాద పరితాపఫలాః పుణ్యాపుణ్యహేతుత్వాత్

పుణ్యపాప కర్మలవలన సుఖదుఃఖ ఫలాలు కలుగుతున్నాయి.

మన సుఖదుఃఖ అనుభవాలకు హేతువు మనం చేసిన పుణ్య పాప కర్మలే.

15. పరిణామతాప సంస్కార దుఃఖైర్గుణవృత్తి విరోధాచ్చ దుఃఖమేవ సర్వం వివేకినః.

వివేకం గల వారికి సర్వం దుఃఖకరమే. సుఖదుఃఖాలు అందరికీ కలుగుతాయి. కాని పర్యవసానంలో దుఃఖహేతువులవటం వలన, సుఖం పోతుందేమోననే చింత వల న కాని సుఖానుభవం వలన వచ్చే సంస్కారాల ఫలం అనుభవించాలనే వాంఛతోగాని, త్రిగుణాల ప్రతిక్రియా వృత్తుల రూపంలోకాని అన్నీ దుఃఖమయం గానే వివేకవంతుడికి తోస్తుంది.

16. హేయం దుఃఖమనాగతం.

అనాగతం అంటే, ఇంతవరకు కలిగియుండని దుఃఖాన్ని నిరోధించాలి. అంటే కర్మ లు మూడు రకాలు. సంచిత, ప్రారబ్ధ, ఆగామి కర్మలు.

సంచిత కర్మ, గత జన్మలలో గతించిన కర్మ.

ప్రారబ్దం - ఈ జన్మలో మనం అనుభవిస్తున్నది.

ఆగామి కర్మ రాబోయే జన్మలలో ఫలించబోయేది.

ఈ ఆగామి కర్మని మాత్రం మనం నిరోధించ గలం. ప్రయత్నంతో నిర్జించాలి.

17. ద్రష్టృ దృశ్యయోః సంయోగో హేయహేతుః

మనం వదలవలసిన దుఃఖానికి హేతువు దృగ్దృశ్యాలతో సంయోగమే.

పురుషుడు సహజంగా శుద్ధ స్వరూపమైనప్పటికీ, ప్రకృతితో సంయోగం వలన తనమీద ప్రతిబింబించే సుఖదుఃఖాలు తానే అనుభవిస్తున్నట్లు పురుషుడు భావించటం జరుగుతోంది.

18. ప్రకాశ - క్రియా - స్థితిశీలం భూతేంద్రియాత్మకం భోగాపవర్గార్థం - దృశ్యమ్.

ప్రకాశం, క్రియ, స్థితి అనేవాటిని స్వభావంగా కలిగి ఉన్నదే దృశ్యం.

అంతే కాకుండా, పంచభూతాలు, ఇంద్రియాలతో కూడి ఉండి, పురుషునికి భోగ, మోక్షాలను ప్రయోజనంగా గలిగినదే దృశ్యం.

ప్రకృతి, పంచభూతాలతో, మనసు, ఇంద్రియాలతో గూడి, త్రిగుణాత్మకమయి ఉంది. సత్త్వం వలన ప్రకాశం, రజోగుణం వలన ప్రవృత్తి, తమోగుణం వలన స్థితి కలుగుతుంటాయి. పురుషునికి అనుభవాన్ని కూర్చటమే ఈ ప్రకృతియొక్క ప్రయోజనం.

19. విశేషావిశేషలింగ మాత్రాలింగాని గుణపర్వాణి

గుణాల స్థితులు - నిర్దేశితాలు, అనిర్దేశితాలు, కేవలసూచితాలు, అసూచితాలు అని నాలుగు విధాలు.

నిర్దేశితాలు అంటే, ప్రత్యక్ష స్థూల భూతాలు. అనిర్దేశితాలు అంటే, ఇంద్రియాలకి గోచరంకాని తన్మాత్రలు కేవల సూచితాలు (కేవల నిర్దేశితాలు) అంటే బుద్ధి అని భావం.

సృష్టిక్రమంలో బుద్ధితత్త్వమే మొట్టమొదటి దని, దృశ్య ప్రపంచం దానినుండే నిర్మాణమవుతుందని మానసిక శాస్త్రానుసారంగా, ఈశ్వర సిద్ధాంతాభిప్రాయం. వేదాంతశాస్త్రం, బుద్ధిని, స్థూలభూతాలను కూడా దాటి బుద్ధికి అతీతమైన ఆత్మను ప్రతిపాదిస్తుంది. ఆత్మవలననే బుద్ధి ప్రకాశవంతం అవుతుంది.

20. ద్రష్టా దృశిమాత్రః శుద్ధోపి ప్రత్యయానుపశ్యః

పురుషుడు చైతన్యస్వరూపుడు, శుద్ధుడు, సాక్షి. సహజంగా, శుద్ధుడైనప్పటికీ బుద్ధిలో భాసించే వృత్తుల ననుసరించి చూస్తుంటాడు.

పురుషుడు స్వయంగా నిర్వికారుడై నప్పటికీ, బుద్ధ్యాది రూపాలను దాల్చిన ప్రకృతి చేత ఆవరించబడి, సుఖదుఃఖాలను అనుభవిస్తున్నట్లు కన్పిస్తాడు. నిజం చెప్పాలంటే ఆ పురుష తత్త్వం బుద్ధ్యాతీతంగా ఉంటుంది. పురుషుడు స్వతంత్రుడని, చైతన్య స్వరూపుడని ఈ చైతన్యమే బుద్ధితత్త్వం నుండి భాసించే సమయంలో జ్ఞానరూపం దాల్చి, దేశ కాల నిమిత్తాల వలన బద్ధమవుతున్నదని యోగులు గ్రహిస్తారు.

21. తదర్థ ఏవ దృశ్యస్యాత్మా.

ప్రకృతి లేదా దృశ్యం పురుషుని కోసం ఏర్పడి ఉంది.

ప్రకృతి స్వయంప్రకాశం కాదు. కాని పురుషునితో సంసర్గం కల్గియున్నంతకాలం ప్రకృతి ప్రకాశాన్ని కల్గి ఉంటుంది. కాని ఈ ప్రకాశం స్వతంత్రం కాదు. చంద్రుని ప్రకాశం వంటిది. ప్రకృతి పురుషుని కారణంగానే అనేక రూపాలు దాల్చుతున్నా, పురుషుని మోక్షం కన్నా, ప్రకృతికి వేరే స్వప్రయోజనం ఏదీ ఉండదు. ఇది యోగుల అభిప్రాయం.

22. కృతార్థం ప్రతి నష్టమప్యనష్టం తదన్యసాధారణత్వాత్.

పురుషుడు ప్రకృతికి అతీతుడు. ఈ విషయం పురుషుడు గ్రహించటమే, ప్రకృతి ఆశించే ప్రయోజనం. పురుషునికి ఈ జ్ఞానం కలగగానే ప్రకృతి అతనిని మోహింపచేయలేదు. కాని బద్ధుడై ఉన్న జీవి ప్రకృతి మాయనుండి, తప్పించుకోలేడు.

23. స్వస్వామిశక్త్యోః స్వరూపోపలబ్ధి హేతుః సంయోగః

ప్రకృతి, ప్రకృతికి ప్రభువైన పురుషుడు - వీరి సంయోగం వల్లనే ఆ శక్తులు రెండూ ప్రకటితమవుతాయి. ప్రకృతి, పురుషుల సంయోగం చేత ఆ రెండు శక్తులూ

ప్రకటితమవుతాయి. అంటే వాటి నుండి వివిధ నామ రూపాలు వెలువడుతాయి. ఈ సంయోగానికి కారణం అవిద్యయే. మన సుఖదుఃఖాలకు కారణం, ఈ శరీరమే నేనని తలచటమే. ఈ శరీరం నేను కాదనే భావన స్థిరంగా ఉంటే, సుఖ దుఃఖాలను లక్ష్యంచేయకూడదు.

24. తస్యహేతురవిద్యా

పైన చెప్పబడిన సంయోగానికి కారణం అవిద్య.

అవిద్య కారణంగానే, ఈ శరీరమే నేను అనే భ్రాంతి కలుగుతోంది. అవే మనకు శీతోష్ణ, సుఖదుఃఖాలను ప్రాప్తింపచేస్తోంది.

25. తదభావాత్సం యోగాభావో హానం తద్దృశేః కైవల్యమ్

ఆ అవిద్య నశించటం వలన, ప్రకృతి పురుష సంయోగం నశిస్తుంది. అదే కైవల్యం లేదా మోక్షం.

ప్రకృతికి అధీనులు కాకుండా ఉండటమే యోగానికి ప్రధానాశయం.

బాహ్యాంతర ప్రకృతులను నిరోధించటం కోసం కర్మ ఉపాసన యోగ, జ్ఞాన మార్గాలు అవలంబించి ముక్తులు కావాలి. ప్రకృతికి దాసులుగా ఉన్నంతకాలం దానికి బద్ధులమై ప్రకృతి శాసనాలకు తలవంచాలి. యోగులు ఆత్మసంయమనంతో అంతర ప్రకృతిని జయిస్తారు. అలా జయించగల్గిన వాడు, ప్రపంచాన్నంతా జయించగల్గుతాడు.

26. వివేకఖ్యాతిరవిప్లవా హానోపాయః

నిరంతరంగా సాగే వివేకాభ్యాసమే అవిద్యా నాశనానికి మార్గం.

ప్రకృతి, పురుషులు వేరు, వేరు అనే వివేక జ్ఞానమే దుఃఖ నివృత్తికి ఉపాయము.

ఏది నిత్యం, ఏది అనిత్యం అనే వివేకం నిరంతరం అభ్యాసం చేయటం ద్వారా, అవిద్య నశించి, నిరంతరం మార్పుచెందేవీ, వికారాలకు లోనయేవీ, మనసు, ప్రకృతి మాత్రమే, పురుషుడు శుద్ధ స్వరూపుడు, స్వయం జ్యోతి స్వరూపుడు అని అనుభవపూర్వకంగా గ్రహిస్తాడు.

27. తస్య సప్తధా ప్రాంతభూమిః ప్రజ్ఞా.

ఆ పురుషుని యొక్క ప్రజ్ఞ సప్త జ్ఞానసోపానాలు (అవస్థలు) కలదిగా మహోన్నతమై ఒప్పుతుంది.

ఈ జ్ఞానం ఏడు స్థితులలో కలుగుతుంది.

మొదట మనకు జ్ఞానం లభిస్తున్నదని గ్రహిస్తాము.

రెండవ అవస్థ లక్షణం సమస్త దుఃఖనివారణ. బాహ్యాంతర ప్రపంచాలలో ఏదీ కూడ మనల్ని బాధింప జాలదు.

మూడవ అవస్థకు లక్షణం పరిపూర్ణ జ్ఞానాన్ని పొందటం. సర్వజ్ఞత్వం కల్గటం.

నాల్గవ అవస్థ - కర్తవ్యతాబుద్ధి తొలగటం.

ఐదవ అవస్థ - మనస్స్వాతంత్ర్యం(సమస్త కష్టాలు మనసునుండి తొలగిపోవటం)

ఆరవ అవస్థ - సంకల్పించినంతనే చిత్తం, తన మూలకారణంలో లయించటం

చివరి అవస్థ - మనం ఆత్మస్థితులం అని మనశ్శరీరాలకు మనతో ఎట్టి సంసర్గమూ లేదని కనుగొనటం.

ఈ స్థితిని పొందటం వలన యోగి భ్రాంతి రహితుడై, సర్వదుఃఖాతీతుడై, ప్రశాంత చిత్తుడై ఒప్పతూ, తానే పరిపూర్ణుడనని సర్వశక్తి మంతుడనని గ్రహిస్తాడు.

28. యోగాంగానుష్ఠానాదశుద్ధిక్షయే జ్ఞానదీప్తిరావివేక ఖ్యాతేః

యోగం లో వివిధ అంగాలను అనుష్ఠించటం వలన చిత్తమాలిన్యాలు తొలగి, వివేకఖ్యాతి కలుగుతుంది.

29. యమ- నియమాసన - ప్రాణాయామ - ప్రత్యాహార - ధారణా - ధ్యాన - సమాధ యోష్టావంగాని.

యమం, నియమం, ఆసనం, ప్రాణాయామం, ప్రత్యాహారం, ధారణ, ధ్యానం, సమాధి అనే ఈ ఎనిమిది యోగాంగాలు.

30. అహింసా - సత్యాస్తేయ - బ్రహ్మచర్యాపరిగ్రహో యమాః

అహింస, సత్యం, దొంగతనం చేయకుండుట, బ్రహ్మచర్యం, అపరిగ్రహం అన్నవి పాటించటం యమం అనే అంగంలో భాగాలు.

31. ఏతే జాతి - దేశ-కాల-సమయానవచ్ఛిన్నాః సార్వభౌమా మహావ్రతం.

పైన చెప్పిన విధులను ఎటువంటి జాతిభేదం, దేశభేదం, కాలభేదం లేక ప్రతిఒక్క రూ అనుష్ఠించాలి.

32. శౌచ- సంతోష- తపః - స్వాధ్యాయేశ్వరప్రణిధానాని నియమాః

నియమం అనే రెండవ అంగం లోని భాగాలు - శుచి, సంతోషం, తపస్సు, స్వాధ్యాయం, ఈశ్వరారాధనం.

33. వితర్కబాధనే ప్రతిపక్షభావనమ్

యోగ ప్రతి బంధకాలైన భావాలను నిగ్రహించటానికి వానికి వ్యతిరేక భావాలను అవలంబించాలి.

34. వితర్క హింసాదయః కృతకారితాను మోదితా లోభక్రోధమోహపూర్వకా మృదు మధ్యాదిమాత్రాదుఃఖాజ్ఞానానంతఫలా ఇతి పక్షభావనమ్.

లోభంతో కాని, క్రోధంతోగాని, మోహంతోగాని, మదంగానో, సామాన్యంగానో, ప్రబలంగానో, అసత్యం, హింస మొదలయినవి చేసినా, చేయించినా, ఆమోదించినా అవి యోగ ప్రతిబంధకాలై అనంతదుఃఖంగా అజ్ఞానంగా పరిణమిస్తాయి.

35. అహింసాప్రతిష్ఠాయాం తత్సన్నిధౌ వైరత్యాగః

ఏ యోగి అయితే అహింసా ధర్మాన్ని, మనసా, వాచా, అనుసరిస్తారో, వారి సాన్ని ధ్యంలో ఎవరి మధ్యా వైరాలు తలయెత్తవు. వైరాలు ఉన్నా అవితొలగిపోతాయి. క్రూరమృ గాలు కూడా వాటి స్వభావాన్ని విస్మరిస్తాయి. జాతివైరం ఉన్న పులి, మేక పిల్ల కూడా కల సి ఆడుకుంటాయి.

36. సత్యప్రతిష్ఠాయాం క్రియాఫలాశ్రయత్వమ్

సత్యంలో స్థిరంగా నెలకొని ఉన్న యోగి కర్మలను చేయకుండానే కర్మఫలాలను పొందే శక్తి సంపన్నుడవుతాడు. త్రికరణశుద్ధిగా, సత్యవంతుడైన యోగి ఏమి మాట్లాడి నా, అది సత్యమయి తీరుతుంది.

37. అస్తేయ ప్రతిష్ఠాయాం సర్వరత్నోపస్థానమ్

అస్తేయం అంటే, దొంగతం చేయకుండా ఉండటం. ఈ గుణంలో నెలకొని ఉన్న యోగికి సర్వసంపదలు కలుగుతాయి. ప్రకృతికి మనం దాసులం అయి ఉన్నంతకాలం, ప్రకృతికి ప్రభువులం కాలేము. ఎప్పుడయితే మనం నిగ్రహంతో ప్రకృతికి వశం కాకుండా ఉంటామో అప్పుడు ప్రకృతే మనకు వశం అయి ఉంటుంది.

38. బ్రహ్మచర్య ప్రతిష్ఠాయాం వీర్యలాభః

బ్రహ్మచర్యం లో స్థిరంగా ఉన్న యోగికి వీర్యలాభం కల్గి, అత్యద్భుతమైన శక్తులు లభిస్తాయి. ఇంద్రియ, నిగ్రహంతో అద్భుత వశీకరణ శక్తి కలుగుతుంది. ఆధ్యాత్మికోన్నతికి బ్రహ్మచర్యం చాలా అవసరం.

39. అపరిగ్రహస్థైర్యే జన్మకథంతాసంబోధః

అపరిగ్రహంలో సుస్థిరుడైన యోగికి, పూర్వజన్మ జ్ఞానం కలుగుతుంది.

దానధర్మాలు గ్రహించని వ్యక్తి, ఇతరులకు బద్ధుడు కాడు. అంతేకాకుండా, వారి కర్మ ఫలాలను కూడా (దాతల) గ్రహించే అవకాశం ఉండదు. మనసు పరిశుద్ధంగా ఉంటుంది. దాని వలన కాలక్రమంలో పూర్వజన్మ జ్ఞానం కలుగుతుంది. జనన మరణ చక్రం నుండి బయట పడాలనే తీవ్రమైన ఇచ్ఛకలిగి ముక్తుడవుతాడు.

40. శౌచాత్స్వాంగజుగుప్సా పరైరసంసర్గః

శౌచం (శుచి) అనే నియమంలో స్థిరంగా నెలకొని ఉన్న యోగికి (అంటే, బాహ్యాంతశ్శౌచాలను శ్రద్ధగా పాటించే వారికి) శరీరంపై విరక్తి, జుగుప్స కలుగుతాయి. ఇతరులతో సంగరాహిత్యం కలుగుతుంది.

శరీర వ్యామోహం ఆధ్యాత్మికోన్నతికి గొడ్డలిపెట్టు. శరీర వ్యామోహం క్షీణించటానికి శౌచం చాలా ఉపయోగపడుతుంది.

41. సత్త్వశుద్ధి సౌమనస్యైకాగ్ర్యేంద్రియజయాత్మదర్శన యోగ్యత్వానిచ

పైన చెప్పినట్లు శౌచ నియమాన్ని శ్రద్ధగా పాటించటం వలన, సత్త్వశుద్ధి, మంచి మనస్సు, ఏకాగ్రత ఇంద్రియ జయం, ఆత్మదర్శన యోగం కూడా కలుగుతాయి.

శుచిత్వం వలన సత్త్వగుణం వర్ధిల్లుతుంది. దానితో ఏకాగ్రత, ఉల్లాసం కలుగుతాయి. మనః ప్రశాంతత, ఉల్లాసం, ఆరోగ్యమైన శరీరం ఇవన్నీ యోగి లక్షణాలే.

42. సంతోషాదనుత్తమః సుఖలాభః

సంతోషం వలన పరమానందం లభిస్తుంది. సంతోషం ఆధ్యాత్మికోన్నతికి నిదర్శనం. ఎప్పడూ సంతోషంగా ఉండటం వలన సత్త్వగుణం అభివృద్ధి చెందుతుంది.

43. కాయేంద్రియసిద్ధిరశుద్ధి క్షయాత్తపసః

తపస్సు మూలంగా మనోమాలిన్యాలు తొలగి ఇంద్రియాలకి, శరీరానికి సిద్ధులు కలుగుతాయి. దూరశ్రవణం, దూరదృష్టి ఇత్యాది శక్తులు లభిస్తాయి.

44. స్వాధ్యాయాదిష్టదేవతా సంప్రయోగః

స్వాధ్యాయం వలన అంటే అఖండ మంత్రజపం వలన మంత్రదేవత సాక్షాత్కారం కలుగుతుంది. అంతేకాక, సాధన కూడా తీవ్రమవుతుంది.

45. సమాధి సిద్ధిరీశ్వర ప్రణిధానాత్

ఈశ్వర ప్రణిధానం అంటే, మన సమస్త కర్మలను, వాటి ఫలితాలను భగవదర్పణం కావించటం. దీని ద్వార సమాధి సిద్ధిస్తుంది. భగవంతుని శరణు పొందటం వలన స్థిర మైన సమాధి కలుగుతుంది.

46. స్థిరసుఖమాసనమ్

స్థిరంగా సుఖంగా ఏవిధమైన ఇబ్బంది కలగకుండా ఉండేదే ఆసనము. యోగ సాధనకు అటువంటి సుఖాసనము చాలా అవసరము.

అటువంటి ఆసనంలో శరీరం స్థిరంగా ఉండగల్గితేనే శరీరంలో నాడులపై ఎటు వంటి వత్తిడి కలగదు. అప్పడు చిత్తఏకాగ్రత సులభంగా పొందవచ్చును.

47. ప్రయత్న శైథిల్యానంత సమాపత్తిభ్యామ్.

సహజంగా శరీరానికి ఉండే చలనాన్ని నిరోధించటం వలన, అనంతం గురించి, ధ్యానం చేయటం వలన ఆసనం స్థిరమౌతుంది, సుఖకరం అవుతుంది. అనంతత్వాన్ని, అనంతాకాశంగా కూడా భావించవచ్చును.

48. తతో ద్వంద్వానభిఘాతః

ఆసనసిద్ధి లభించిన తరువాత, శీతోష్ణాలు సుఖదుఃఖాలు, మానావమానాలు ఇటువంటి ద్వంద్వాలు ఏవీ యోగిని బాధించవు.

49. తస్మిన్ సతి శ్వాసప్రశ్వాసయోర్గతివిచ్ఛేదః ప్రాణాయామః

ఆసనం సిద్ధించిన తరువాత, ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాల గతి నిరోధమైన ప్రాణాయామం కూడా సిద్ధిస్తుంది. సాధారణంగా, ప్రాణం అంటే శ్వాస అనుకొంటారు కాని సమస్త విశ్వంలోని సాముదాయిక శక్తే ప్రాణం. ఇదేశక్తి ప్రతిశరీరం లోని ఊపిరితిత్తులలో చలనాన్ని కలిగించి తద్వారా ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాస పరంపరని కల్గిస్తుంది. ప్రాణశక్తి వశం కావాలంటే శ్వాసను వశం చేసుకోవాలి.

50. బాహ్యాభ్యంతర స్తంభవృత్తిః దేశకాల సంఖ్యాభిః పరిదృష్టో దీర్ఘసూక్ష్మః

ప్రాణాయామ క్రియను బాహ్యంగా, అంతరంగా చలనరహితంగా ఏవిధంగానైనా దేశం, కాలం, సంఖ్యవలన నియమిత మౌతూ దీర్ఘంగా కానీ, సూక్ష్మంగా కానీ ఏర్పడి ఉంటుంది.

ప్రాణాయామంలో ఊపిరిని లోపలికి పీల్చుకోవటం, బయటికి వదలటం, ఊపిరితిత్తులలో నిలపటం, లేదా ఊపిరితిత్తులలోనికి పోకుండా ఆపటం అనే విభిన్న క్రియలు ఉన్నాయి. దేశమంటే శరీరంలో ప్రత్యేక స్థలంలో ప్రాణాన్ని నిలపటం. కాలమంటే, ఆ స్థలంలో ఎంతసేపు నిలపాలో ఆసమయం. దీనినే కుంభక ప్రాణాయామం అంటారు.

51. బాహ్యాభ్యంతర విషయాక్షేపీ చతుర్థః

రేచక, పూరకముల నపేక్షింపని ప్రాణాయామము నాల్గవ రకమైన ప్రాణాయామము. దీనివలన కుండలినీ శక్తి ప్రకోపించబడుతుంది. దీనిని గురుముఖతః నేర్చుకొనవలసినది.

52. తతఃక్షీయతే ప్రకాశావరణమ్

ప్రాణాయామం వలన చిత్తప్రకాశానికి ఉన్న ఆవరణ తొలగి పోతుంది.

చిత్తానికి ఉన్న వివిధ ఆవరణలు క్షీణించి పోతే కాని శుద్ధ తత్త్వాన్ని పొందదు. ప్రాణాయామం చేయగా చేయగా ఈ ఆవరణాలు క్షీణించి నిర్గుణ చిదానంద తత్త్వాన్ని పొందుతుంది.

53. ధారణాసు చ యోగ్యతా మనసః

పైన చెప్పినట్లుగా ఆవరణ తొలగిపోయిన తరువాత మనసు ఏకాగ్రత గల్గి, ధారణ చేయటానికి యోగ్యమవుతుంది.

54. స్వవిషయాసంప్రయోగే చిత్తస్వరూపానుకార ఇవేంద్రియాణాం ప్రత్యాహారః

ఇంద్రియాలు తమ విషయాలను విసర్జించి చిత్తస్వరూపాన్ని పొందటమే ప్రత్యాహారం

ఇంద్రియాలు ఏయే విషయాలతో సంయోగిస్తాయో చిత్తం వాటితో తాదాత్మ్యం చెంది, ఆ విషయమే తానుగా ఏకత్వాన్ని పొందుతుంది. అయితే, అలా కాకుండా, చిత్తాన్ని నిగ్రహించటమే ప్రత్యాహారం.

55. తతః పరమా వశ్యతేంద్రియాణాం

ప్రత్యాహారం ద్వారా, ఇంద్రియాలను నిగ్రహించటం వలన ఇంద్రియ వశీకరణం కలుగుతుంది. సమస్తవ్యాపారాలకు అనుభవాలకు ఇంద్రియాలే కారణం. జ్ఞానేంద్రియాలు, కర్మేంద్రియాలు అని రెండు రకాలు.

వీటిని నిరోధించగల్గితే సమస్త మనోవ్యాపారాలను, భావాలను నిగ్రహించినట్లే. అపుడు ప్రతిస్నాయువు, ప్రతినాడీ,సంపూర్ణంగా శరీరం మొత్తం యోగికి వశమవుతుంది.



మూడవ అధ్యాయం

విభూతి - పాదం

ఈ అధ్యాయంలో యోగ సిద్ధులు వివరింప బడ్డాయి.

1. దేశబంధశ్చిత్తస్యధారణా

చిత్తాన్ని ఏదో ఒక చోట నిలపటమే ధారణ. శరీరంలో కాని, బాహ్యంలో కాని ఒక అవలంబనాన్ని ఆశ్రయించి, మనసును నిలకడగా ఉంచడమే ధారణ.

2. తత్రప్రత్యయైకతానతా ధ్యానమ్

ఏ లక్ష్యభాగం పై ధారణ చేస్తున్నామో దానిపై కొంతకాలం వరకు చిత్తాన్ని నిలిపి ఉంచగలగటమే ధ్యానం.

3. తదేవార్థమాత్ర నిర్భాసం స్వరూపశూన్యమివ సమాధిః

ఎప్పుడయితే ఆ ధ్యానంలో రూపాలు నశించి, అర్థం మాత్రమే భాసిస్తుంటుం దో దాన్ని సమాధి అంటారు. ధ్యానంలో ధ్యేయవస్తువు రూపం మాయమయి, భావం మాత్రం భాసిస్తుంటే ఆ స్థితిని సమాధిస్థితి అంటారు.

4. త్రయమేకత్ర సంయమః

ఒకే విషయంలో ఈ మూడు సిద్ధించటాన్ని సంయమనం అంటారు.

యోగి తన మనసును ఒక విషయంపై ధారణచేసి, ఏకాగ్రతతో ధ్యానం చేసి దాని అంతర్భావం మీద చాలా సమయం మనసును నిలిపి ఉండగలగటమే అంటే, ధారణ, ధ్యాన, సమాధులు ఒకదాని వెంట ఒకటిగా మూడు ఏకమవటమే సంయమనం.

5. తజ్జయాత్ ప్రజ్ఞాలోకః

పైన చెప్పిన సంయమన స్థితిని జయించగల్గితే జ్ఞాన ప్రకాశం కల్గుతుంది.

అటువంటి జ్ఞానికి సిద్ధులన్నీ కలుగుతాయి. విషయాలు స్థూలం, స్థూలతరం, స్థూలతమం, సూక్షం, సూక్ష్మతరం, సూక్ష్మతమం అని అనంతంగా ఉన్నాయి. మొదటి స్థూలవిషయాలపై ప్రారంభించి క్రమ, క్రమంగా సూక్ష్మతర విషయాల మీద సంయమనం చేస్తూ రావాలి.

6. తస్యభూమిషు వినియోగః

సంయమనాన్ని క్రమానుసారం వినియోగించాలి.

త్వరపడి సాధించే ప్రయత్నం చేయకుండా క్రమాన్ని అనుసరిస్తూ పోవటం ముఖ్యంగా చేయవలసినది.

7. త్రయమంతరంగం పూర్వేభ్యః

ఇంతకుముందు చెప్పిన వాటికంటె, ఈ మూడు అంతరంగాలై ఉన్నాయి.

ప్రాణాయామం, ఆసనం, నియమం ఇవన్నీ ఇంతకుముందు తెలుసుకున్నాము. ఈ మూడు మనసును నిర్వికల్పం చేయలేవు. ధ్యానధారణ సమాధులకు అవి బాహ్యాం గాలు అయి ఉన్నాయి. ధ్యాన, ధారణ, సమాధులు అంతరంగాలు.

8. తదపి బహిరంగం నిర్బీజస్య

అవికూడా (ధ్యాన ధారణ సమాధులు) నిర్బీజ సమాధికి బాహ్యాంగాలే అవుతాయి.

నిర్బీజ సమాధితో పోల్చి చూస్తే, ధ్యాన ధారణ, సమాధులు మూడూ బాహ్యాం గాలే అవుతాయి. సర్వోత్తమ, నిర్వికల్ప సమాధి వీటికంటె ఇంకా ఉన్నతస్థితి.

9. వ్యుత్థాన - నిరోధ సంస్కారయోరభిభవ -

ప్రాదుర్భావౌ నిరోధక్షణ చిత్తాన్వయో నిరోధ పరిణామః

చిత్తంలో విక్షేపం పొందిన సంస్కారాలను నిగ్రహించటం వలన నిరోధ సంస్కా రాలు జనిస్తాయి. దాని వలన మనసులో విరోధశక్తులుద్భవించి నిరోధ సంస్కారయు తంగా ఉంటుంది.

సమాధి తొలిదశలో యోగి చిత్తవృత్తులను నిగ్రహించటానికి చేసే ప్రయత్నమే మరల ఇంకొక చిత్తవృత్తి అవుతుంది. ఈ వృత్తులన్నీ కూడా శాంతిస్తేగాని, నిజమైన సమాధి కల్గదు.

10. తస్య ప్రశాంతవాహితా సంస్కారాత్.

సంస్కార బలం వలన మనోనిగ్రహం నిరాటంకంగా ఉండి, ప్రశాంతత నెలకొం టుంది. యోగాన్ని నిత్యం సాధన చేయటం వలన ఏర్పడే మనోనిగ్రహం ప్రవాహంలా నిరాటంకంగా ఉండి, స్థిరమైన, శాంతిస్థితి కలుగుతుంది. ఏకాగ్రత స్థిరంగా కుదురు తుంది.

11. సర్వార్థతైకాగ్రతయోః క్షయోదయౌ చిత్తస్య సమాధి పరిణామః

బహుముఖంగా విహరించే మనసును ఒకే విషయంపై స్థిరంగా ఏకాగ్రతతో నిల పగల్గితే చిత్తం సమాధిని పొందగల్గుతుంది.

12. శాంతో దితౌతుల్య ప్రత్యయౌ చిత్తస్యైకాగ్రతా పరిణామః

పూర్వకాలం (భూతకాలం) వర్తమాన కాలం ఒకటిగా చేరి నిలవటమే చిత్త ఏకాగ్రతా పరిణామం. కాలం ఎలాగడిచిందీ, ఎంతగడిచిందీ అనే స్పృహ ఏమాత్రం లేకుండా ఉండటమే చిత్తానికి ఏకాగ్రత కల్గింది అని చెప్పటానికి తార్కాణం.

13. ఏతేన భూతేంద్రియేషు ధర్మలక్షణావస్థా పరిణామా, వ్యాఖ్యాతాః

ఈ విధంగా ఏకాగ్రతస్థితి పొందటంలోనే, భూతాల్లో ఇంద్రియాల్లో కలిగే ధర్మపరి ణామం, లక్షణ పరిణామం, అవస్థాపరిణామం విశదమవుతాయి.

14. శాంతోదితావ్యపదేశ్యధర్మానుపాతీ ధర్మీ.

భూత భవిష్యద్వర్త మాన కాల పరిణామాల వలన, వికారాన్ని (మార్పును) పొందేదే ధర్మీ.

15. క్రమాన్యత్వం పరిణామాన్యత్వే హేతుః

క్రమంలోని భిన్నత్వం, పరిణామంలో అనేక వికారాలు కలగటానికి కారణమవు తుంది.

16. పరిణామత్రయ సంయమాదతీతానాగతజ్ఞానమ్

ధర్మపరిణామం, లక్షణపరిణామం, అవస్థాపరిణామం - ఈ మూడింటిలో సంయమం చేయటం వలన, భూత, భవిష్యత్ జ్ఞానం కలుగుతుంది.

ఏదైనా విషయం యొక్క బాహ్యరూపం వదలి, అంతర్భాగంతో మనసు ఏకమై చాలాకాలం అభ్యాసం చేయటం ద్వార ఆ విషయం తనలో పదిలపరచుకొని తలచినంతనే ఆ అనుభవాన్ని పొందగల్గితే దానిని సంయమనం అంటారు. సంస్కారాల మార్పులపై సంయమనం చేయటం వలన భూతభవిష్యత్ జ్ఞానం కలుగుతుంది.

17. శబార్థ ప్రత్యయానామితరేతరాధ్యాసాత్ సంకరస్తత్ ప్రవిభాగసంయమాత్ సర్వభూతరుత జ్ఞానమ్.

శబ్దార్థ ప్రత్యయా (జ్ఞానం) ల్లో సంయమనం చేయటం వలన సర్వప్రాణుల ధ్వని జ్ఞానం కలుగుతుంది.

బాహ్యా కారణమే శబ్దం. ఇంద్రియాల మూలంగా మెదడును చేరి, బాహ్యాస్పర్శలను మెదడుకు అందజేసే అంతరస్పందనమే అర్థం. మనసు వల్ల కలిగే ప్రతిక్రియయే ప్రత్యయం, లేదా జ్ఞానం. మన అనుభవంలో ఇవి మూడు సంయోగం చెంది, విషయాలవుతున్నాయి. ఏ ధ్వనిలోనైనా సంయమనం చేస్తే, దాని అర్థాన్ని గ్రహించవచ్చును.

18. సంస్కారసాక్షాత్కారణాత్, పూర్వజాతి జ్ఞానమ్.

సంస్కారాల మీద సంయమనం చేసిన యోగికి పూర్వజన్మ జ్ఞానం కలుగుతుంది. మనం అనుభవించే ప్రతిఅనుభవం, చిత్తంలో ఒక వృత్తి రూపం లో నిక్షిప్తమయి రాను, రాను సూక్ష్మమైపోతుంది కాని, నశించదు. ఇటువంటి చిత్తవృత్తిని మేల్కొల్పి,

జ్ఞానావస్థకు తీసుకొని రాగల్గితే అది మరల స్మృతి అవుతుంది. అటువంటి సంస్కారాలపై యోగి సంయమం చేస్తే, తన పూర్వ జన్మను తెలుసుకోగలుగుతాడు.

19. ప్రత్యయస్య పరచిత్తజ్ఞానమ్

పరుల శరీరంలోని ప్రత్యేక లక్షణాలపై సంయమనం చేయటం వలన వారి చిత్తాన్ని గూర్చిన జ్ఞానం లభిస్తుంది.

20. న చ తత్ సాలంబనం తస్యావిషయీ భూతత్వాత్

చిత్తానికి ఆశ్రయమై ఉన్న భావాలపై సంయమం చేయలేము కనుక వాటిని గ్రహించలేము.

21. కాయరూప సంయమాత్తద్గ్రాహ్యశక్తి

స్తంభే చక్షుః ప్రకాశ సంయోగేంతర్ధానమ్.

శరీరం యొక్క రూపం మీద యోగి సంయమనం చేస్తే, రూపాన్ని గ్రహించేశక్తి ప్రతిబంధితం అవుతుంది. దీనివలన నేత్రం యొక్క ప్రకాశకశక్తి వేరయి. యోగి శరీరం అక్కడే ఉన్నా చూడబడదు. (అంటే అదృశ్యం గా ఉంటుంది). రూపము, రూపొందిన వస్తువుల సంయోగం వలన రూపదర్శకశక్తి కలుగుతుంది. కాబట్టి, యోగి రూపం మీద సంయోగం చేయగానే రూపగ్రాహ్యశక్తి ప్రతి బంధితమవుతుంది.

22. ఏతేన శబ్దాద్యంతర్ధానముక్తమ్.

ఇదే విధంగా శబ్దాంతర్ధానం కూడ సాధించ టానికి వీలవుతుంది.

23. సోపక్రమం, నిరుపక్రమం చ కర్మ తత్సంయమాదపరాంత జ్ఞాన మరిష్టేభ్యోవా

కర్మ రెండు రకాలు. శీఘ్రంగా ధరించటానికి ఉపక్రమించేవి - సోపక్రమం. ఉపక్రమించనివి - నిరుపక్రమం.

వీటిలో సంయమం చేయటం వలన కాని, అరిష్ట సూచనల వలన కాని, మరణం ఎప్పడు కలుగుతుందో తెలుసుకొనే జ్ఞానం కలుగుతుంది.

యోగి ప్రస్తుతం కర్మానుభవాన్ని కలగచేసే సంస్కారాలపై, అనుభవానికి రావటానికి వేచి యున్న సంస్కారాలపై సంయనం చేయటం ద్వార, సరిగ్గా, తన శరీరం ఎప్పడు పతనం అవుతుందో తెలుసుకోగల్గుతాడు.

24. మైత్రాదిషు బలాని

మైత్రి, కరుణ మొదలయిన గుణాలలో సంయమం చేయటం వలన ఆగుణాలు వృద్ధి పొందుతాయి.

25. బలేషు హస్తి బలాదీని.

ఏనుగు, సింహం మొదలైన వాటి బలంలో యోగి సంయమం చేస్తే, అంతటి బలం యోగికి కలుగుతుంది.

26. ప్రవృత్త్యాలోకన్యాసాత్ సూక్ష్మ - వ్యవహిత- విప్రకృష్ట జ్ఞానమ్.

దివ్యజ్యోతి మీద సంయమం చేయటం వలన యోగికి, అతి దూరస్థాలయిన వస్తువుల జ్ఞానం కలుగుతుంది. అతిసూక్ష్మమైన వస్తువులు యోగికి కన్పిస్తాయి. అలాగే అతిదూరంలో జరిగే విషయాలు యోగికి గోచరిస్తాయి.

27. భువన జ్ఞానం సూర్యే సంయమాత్

సూర్యునిలో సంయమం చేస్తే భూ భువ, సువ మొదలయిన 14 లోకాల జ్ఞానం కలుగుతుంది.

28. చంద్రే తారా వ్యూహజ్ఞానమ్

చంద్రునితో సంయమం చేస్తే, నక్షత్ర సమూహానికి సంబంధించిన జ్ఞానం లభిస్తుంది.

29. ధ్రువే తద్గతి జ్ఞానమ్

ధ్రువునిలో సంయమం చేస్తే గ్రహాల సంచారజ్ఞానం కలుగుతుంది.

30. నాభి చక్రే కాయవ్యూహజ్ఞానం

నాభి చక్రంలో (మణిపూరక చక్రం) సంయమం చేస్తే, శరీరేంద్రియాల జ్ఞానం కలుగుతుంది.

31. కంఠ కూపే క్షుత్పిపాసానివృత్తిః

కంఠం లోపలి భాగంలో సంయమం చేస్తే ఆకలి దప్పులు నివారణమవుతాయి.

32. కూర్మనాడ్యాం స్థైర్యం

కూర్మనాడి లో సంయమం చేస్తే, శరీరస్థైర్యం కలుగుతుంది. శరీరస్థైర్యం వలన సాధన సమయంలో కూడా అలసట చెందదు.

33. మూర్ధజ్యోతిషి సిద్ధదర్శనమ్

సుషుమ్న నాడి చివరిభాగంలో (మూర్ధభాగం)లో అంటే శిరస్సు ఉపరిభాగంలో సంయమం చేయటం వలన సిద్ధపురుష దర్శనం జరుగుతుంది. ఈ సందర్భంలో సిద్ధు లు అంటే ముక్తులు కారు.

34. ప్రాతిభాద్వాసర్వమ్

ప్రతిభా శక్తిలో సంయమం చేస్తే, సమస్త జ్ఞానం యోగికి కలుగుతుంది.

విశుద్ధ వర్తనంతో జ్ఞాన ప్రకాశ ప్రతిభాశక్తిని పొందిన వారికి, ఉన్నత ప్రతిభాస్థితి పొందిన వారికి ఇలాంటి దివ్యప్రకాశం కలుగుతుంది. సమస్తం ఆ యోగికి ప్రత్యక్షంగా గోచరిస్తుంది.

35. హృదయే చిత్తసంవిత్

హృదయంలో సంయమం చేయటం వలన మనోగత భావాలను గురించి తెలుస్తుంది.

36. సత్త్వపురుషయోరత్యంతా సంకీర్ణయోః ప్రత్యయా విశేషాద్ భోగః పరార్థత్వాత్ స్వార్థసంయమాత్ పురుషజ్ఞానమ్.

పురుషుడు వేరు, సత్త్వం వేరు, వీటినిగురించి వివేకజ్ఞానం లేకపోవటంవలన విషయానుభవం(భోగం) కలుగుతుంది. పురుషునికై వర్తించే సత్త్వం వేరు, స్వార్థత త్వం వేరు. ప్రకృతినివికారం చెంది పురుషునికోసం వర్తించే సత్త్వం ఒకటయితే పురుషుని విశుద్ధ జ్ఞానంతో ప్రకాశించి, అహంరహితమై, స్వతంత్రంగా ఉండే తత్వం మరొకటి రెండవదానినే స్వార్థతత్వమంటారు స్వార్థ తత్త్వంలో సంయమం చేయటం వలన పురుషజ్ఞానం కలుగుతుంది.

37. తతః ప్రాతిభశ్రావణ వేదనాదర్శాస్వాద వార్తా జాయంతే

పైన చెప్పబడిన స్వార్థ సంయమం వలన, ప్రతిబంధాలయిన దివ్యశ్రవణం, దివ్య స్పర్శ, దివ్యరూప, దివ్యరస, దివ్యగంధ జ్ఞానాలు కలుగుతాయి. పంచేంద్రియాలకు దివ్య జ్ఞానం కలుగుతుంది.

38. తే సమాధావుపసర్గా, వ్యుత్థానేసిద్ధయః

పై దివ్యజ్ఞానాలు సమాధికి ప్రతిబంధకాలు. కాని సమాధి స్థితిలో లేని సమయం లో ప్రాపంచిక, వ్యావహారికస్థితిలో సిద్ధులుగా ఉంటాయి.

ఆత్మ (పురుషుడు) మనసుతో సంయోగం చెందటం కారణంగా ఐహిక విషయా లు గోచరిస్తాయి. కాని, ప్రకృతి, పురుషులు వేర్వేరు అని గ్రహించి, ఆ జ్ఞానంపై సంయ మం చేయటం వలన పురుషజ్ఞానం కలుగుతుంది. అఖండమైన ప్రతిభావిశేషం పొందు తాడు. కాని ఇవన్నీ మోక్షానికి ప్రతిబంధకాలు అవుతాయి. ఈ సిద్ధుల మాయలో పడిన ప్పడు పురోభివృద్ధి ఆగిపోతుంది.

39. బంధకారణ శైథిల్యాత్ ప్రచార సంవేదనాచ్చచిత్తస్య పరశరీరావేశః

బంధకారణం సడలిపోయిన యోగి ఇంద్రియాల ద్వారా విషయాల్లో ప్రసరించ గల్గే సామర్థ్యం, జ్ఞానం కల్గి ఉండడం వలన ప్రాణం లేని ఇంకొక శరీరంలో ప్రవేశించగ ల్గుతాడు.

ప్రకృతి పురుష జ్ఞానాన్ని సాధించిన యోగి, తను ఒక శరీరంలో ఉన్నప్పటికీ ఇచ్ఛా పూర్వకంగా ఆ శరీరాన్ని వదిలి వేరొక జీవం లేని శరీరంలో ప్రవేశించి, ఆ శరీరానికి కద లిక కలగచేయగలడు. ఏ శరీరంలో ప్రవేశించాలనుకొంటాడో, ఆ శరీరంపై సంయమం చేసి, యోగి ఆ శరీరంలో ప్రవేశించగల్గుతాడు. విశ్వమానసంలో యోగి మానసం ఒక

భాగం. ఎప్పుడయితే, తన శరీరంతో బంధానికి కారణం నుండి స్వేచ్ఛ పొందుతాడో అప్పడు ఇతర మార్గాల్లో వర్తించగల్గుతాడు.

40. ఉదాన జయాజ్జల పంక కంటకాదిష్వసంగ ఉత్క్రాంతిశ్చ.

ఉదాన వాయువును స్వాధీనం చేసుకొన్న యోగికి నీటిలో, అడుసులో మునగ కుండా తేల గలిగేశక్తి, ముళ్లపై నడవగలిగే శక్తి, ఇష్టం వచ్చినప్పడు మరణించ గల్గే శక్తి లభిస్తాయి.

ఉదాన నాడిని స్వాధీనం చేసుకుంటే, యోగికి శరీరం తేలికయి, పైనచెప్పిన శక్తులు వశమవుతాయి.

41. సమాన జయాత్ ప్రజ్వలనమ్.

సమాన వాయువును స్వాధీనం చేసుకొన్న యోగికి దివ్యమైన కాంతి కలుగు తుంది.

42. శ్రోత్రాకాశయోః సంబంధ సంయమాద్దివ్య శ్రోత్రమ్.

చెవికి, ఆకాశానికి ఉన్న సంబంధంలో సంయమం చేస్తే, దివ్యశ్రవణం అంటే, చాలాదూరంలో చేసిన ధ్వని లేదామాటలను వినగల్గుతాడు.

43. కాయాకాశయోః సంబంధ సంయమా ల్లఘుతూల సమాపత్తేశ్చాకాశగమనమ్.

శరీరం, ఆకాశం - వీటి సంబంధంలో యోగి సంయమం చేస్తే, శరీరం దూదిలా తేలికయి, యోగి ఆకాశంలో విహరించ గల్గుతాడు.

44. బహిరకల్పితా వృత్తిర్మహావిదేహా తతః.

ప్రకాశావరణ క్షయః

శరీరానికి వెలుపల ఉన్న మహా విదేహమనే యథార్థ చిత్తవృత్తిలో సంయమం చేస్తే, ప్రకాశ ఆవరణ నశిస్తుంది.

అవిద్య వలన మనస్సే సమస్త కర్మలకు కర్త అని తలుస్తుంది. మనసు సర్వవ్యాప కమయి , ఒక శరీరానికి బద్ధుడయి, నేను ఈ శరీరాన్ని అనే అహంకారంతో తన సర్వ వ్యాపకత్వాన్ని మరచిపోవడం జరుగుతోంది.

అహంకారం లేనప్పుడు చిత్తవృత్తులను అకల్పిత లేదా యథార్థ వృత్తులు అంటారు. లేదా మహా విదేహమని అంటారు. యోగి, ఈ వృత్తులపై సంయమం చేయడం వలన జ్ఞాన తేజాన్ని ఆవరించిఉన్న మాలిన్యాలు తొలగి, అజ్ఞానం పూర్తిగా నశిస్తుంది. యోగికి ఆ స్థితిలో సమస్తం జ్ఞానమయంగా తోస్తుంది.

45. స్థూల స్వరూప సూక్ష్మన్వయార్థ వత్త్వ సంయమాత్ భూతజయః

స్థూలస్వరూపాలు మొదలు, సూక్ష్మతన్మాత్రల వరకూ ఉన్న పృథివ్యాది భూతాల్లో క్రమంగా సంయమం చేస్తే, పంచభూతాల పైన జయం కలుగుతుంది.

46. తతోఽణిమాది ప్రాదుర్భావః కాయ సంపత్తద్ధర్మానభిఘాతశ్చ.

పైన చెప్పినటువంటి భూత జయం కలగటం వలన అణిమ, గరిమమొదలైన అష్ట సిద్ధులు, శరీర సంబంధ సంపదలు.

వినాశం కలగని దేహరూపాదులు కలుగుతాయి. అటువంటి యోగికి ఇచ్ఛామా త్రం గానే సమస్త కోరికలు తీరుతాయి.

47. రూప-లావణ్య-బల-వజ్ర సంహననత్వాని కాయసంపత్.

రూపం, లావణ్యం, బలం, వజ్రం కూడా ఛేదించలేని కాఠిన్యం - వీటిని కాయ సంపద అంటారు.

యోగి సంకల్పిస్తే తప్ప, ఆశరీరానికి ఏమీ కానంత వజ్రకాయం కలుగుతుంది.

ఆ యోగి కాలచక్రానికి అతీతుడై, శాశ్వతంగా తన శరీరంతో జీవిస్తాడు. బాధ, రోగం, మరణం యోగిని సమీపించలేవు.

48. గ్రహణ - స్వరూపాస్మితాన్వయార్త వత్త్వసంయమాదింద్రియ జయః.

యోగి క్రమంగా మొదట ఇంద్రియాల బాహ్యవృత్తిలో విషయాలను ప్రకాశింప చేసే ఇంద్రియశక్తిలో, అస్మిత (అహంకారం) లో ఇంద్రియాల్లోని గుణస్థితిలో, ఆత్మాను భవం అనే ఇంద్రియ ప్రయోజనంలో ఇలా క్రమంగా సంయమం చేయటం వలన ఇంద్రి య జయం కలుగుతుంది.

ఇంద్రియాలు విషయాలపైకి వెళ్లినపుడు విషయజ్ఞానం కలుగుతుంది. ఈ ప్రక్రి యలో అహంతత్వం చేరి యుంటుంది. ఇలా వరుసగా ఇంద్రియాల బాహ్యవృత్తిలో, అహంకారంలో సంయమనం చేయడం ద్వారా ఇంద్రియ జయం కలుగుతుంది.

49. తతో మనోజనిత్వం వికరణ భావః పద్రాన జయశ్చ.

ఇంద్రియ జయం వలన మనసు లాగానే, శరీరానికి కూడా శీఘ్రగమనం, ఇంద్రి యాలకు స్వయంశక్తి, ప్రకృతి వశీకరణం ఇత్యాదులు కలుగుతాయి.

50. సత్త్వపురుషాన్యతాఖ్యాతి మాత్రస్య సర్వభావాధిష్ఠాతృత్వం సర్వజ్ఞాతృత్వంచ.

సత్తం వేరు, పురుషుడు వేరు అనే జ్ఞానం మీద సంయమం చేస్తే, సర్వశక్తులు, సర్వేంగితజ్ఞత్వం కలుగుతాయి.

పురుషుడు శాశ్వతుడు, అవినాశి. ప్రకృతి పురుషునికి భిన్నమైనది. ఈ జ్ఞానం అవగాహన అయితే యోగి ప్రకృతిని జయించ గల్గుతాడు. ప్రకృతిని జయించిన యోగికి సర్వశక్తులు లభిస్తాయి.

51. తద్వైరాగ్యాదపి దోషబీజక్షయే కైవల్యమ్.

పైన చెప్పిన సిద్ధులన్నింటినీ కూడా విసర్జించటం వలన దోషం సమూలంగా నశించి, కైవల్యం సిద్ధిస్తుంది.

సమస్త శక్తులు, సిద్ధులు ఇవన్నీ స్వప్నతుల్యాలు. వాటిని పరిత్యజించి, మనసును పూర్తిగా అతిక్రమించి, పరమశాంతిని పొందటమే కైవల్యము.

52. స్థాన్యుపనిమంత్రణే సంగస్మయాకరణం పునరనిష్ట ప్రసంగాత్.

యోగులు, దేవతలు చేసే ప్రార్థన వలన, ప్రసంగం వలన గర్వాన్ని, అహంకారాన్ని పొందరాదు. అలా పొందితే అనర్థం సంభవిస్తుంది.

యోగి అత్యున్నత స్థానాన్ని (ఆధ్యాత్మికంగా) పొందుతున్నప్పుడు, దేవతలు, యక్షులు వీరిని రకరకాలుగా మాయలో పడవేయటానికి ప్రయత్నిస్తారు. యోగులు ఆ వ్యామోహాలకు లోనుకాకుండా స్థిరంగా, తమ గమ్యానికి చేరుకొనే ప్రయత్నంలోనే ఉండాలి.

53. క్షణతత్క్రమయోః సంయమాద్వివేకజం జ్ఞానమ్.

క్షణంలో దాని ముందటి క్షణం సంయమం చేస్తే, వివేక జనిత జ్ఞానం కలుగుతుంది.

54. జాతి - లక్షణ - దేశై రన్యతా నవచ్ఛేదాత్తుల్య యోస్తతః ప్రతిపత్తిః

జాతి, లక్షణ, దేశ (స్థాన)ములతో, విభజన వీలుకానట్లు, సమానంగా ఉండే వస్తువులు సైతం వేరు వేరు అనే జ్ఞానం, పై సయమం వలన కలుగుతుంది.

55. తారకం సర్వవిషయం సర్వథావిషయమ క్రమం చేతి వివేకజం జ్ఞానమ్.

వివిధ పరిణామాల్లో ఉన్న (మహదాది) సమస్త తత్త్వ విషయాలను ఏకకాలంలో ఆవరించే వివేక జన్య జ్ఞానానిన తారక జ్ఞానం అంటారు.

జనన మరణ యుక్త సంసార సముద్రం నుండి యోగిని తరించేస్తుంది, కాబట్టి, ఈ జ్ఞానాన్ని తారకజ్ఞానం అంటారు. ఈ జ్ఞానం స్థూల, సూక్ష్మ స్థితులను పొందిన సమస్త ప్రకృతిని గ్రహిస్తుంది. ఈ జ్ఞానానుభవం క్రమంగా కాకుండా, చూసిన వెంటనే, ఒక్కసారి గా సర్వం గ్రహీతమవుతంది.

56. సత్త్వ పురుషయోః శుద్ధి సామ్యే కైవల్యమితి.

సత్త్వంలో, పురుషుల్లో నైర్మల్యం ఏకరీతిగా ఉన్న స్థితిలో కైవల్యం లభిస్తుంది. సత్త్వబుద్ధి తత్త్వం, పరిశుద్ధత, అపరిశుద్ధతల సమ్మేళనం. ఎప్పడైతే, ఈ సత్త్వం పురుషునితో సమానమై నిర్మలమవుతుందో, అపుడు కైవల్యం లభిస్తుంది.
సత్త్వస్థితిలోనున్న జీవునిలో నైర్మల్యం పురుషునిలో(పరబ్రహ్మస్వరూపమైన పరమాత్మలో) ఉన్న నైర్మల్యంతో సమానమయినప్పడు కైవల్యం లభిస్తుంది.



నాల్గవ అధ్యాయం

కైవల్యం - పాదం

1. జన్మౌషధి - మంత్ర - తపః - సమాధిజాః సిద్ధయః.

జన్మతో, మూలికతో, మంత్రాలతో, తపస్సుతో సమాధితో సిద్ధులు కలుగుతాయి. కొందరు జన్మతః అంటే, పుట్టుకతోనే సిద్ధపురుషులై ఉంటారు. ఆ సిద్ధులు వారు పూర్వజన్మలో వారి సాధన ఫలితాలు. రసాయనాల వలన, మూలికల వలన కూడా సిద్ధులను పొందవచ్చు. అలాగే మంత్రోచ్చారణం వలన కూడా అద్భుత శక్తులు, సిద్ధులు పొందవచ్చును. తపస్సు ద్వారా కూడా సిద్ధులు పొందవచ్చును. సమాధి యోగంలో ప్రధానాంశం. నైతిక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక విషయాల్లో ఏదైనాసరే సమాధి వలన ప్రాప్తిస్తుంది.

2. జాత్యంతర పరిణామః ప్రకృత్యాపురాత్.

మరొక జాతిగా పరిణమించుట అన్నది ప్రకృతి పరిణామ సమాప్తివల్ల కలుగుతుంది. జాతిలో మార్పుకల్గుట ప్రకృతి వలన కల్గును. ప్రకృతియే మార్పు చెంది, ఇన్ని రూపములను నింపుచుండును. ఆకాశము నుండి వాయువు పుట్టుట మార్పు ఖనిజములు వృక్షత్వము, జంతుత్వము, నరత్వము చెందుట కూడ అట్టి

దే. అట్లే మూర్ఖుడు జ్ఞాని యగుట, యోగి అగుట, జీవుడీశ్వరుడగుట కూడ ఆలో పలి ప్రకృతి మార్పుచెందుట వలన జరుగును.

3. నిమిత్తము ప్రయోజకం ప్రకృతీనాం వరణభేదస్తు తతః క్షేత్రికవత్.

సత్కర్మలు, దుష్కర్మలు స్వయంగా ప్రకృతి మార్పులకు కారణాలు కాజాలవు. అయితే అవి ప్రకృతి మార్పుల ఆటంకాలను తొలగిస్తాయి.

మనిషిలో సర్వశక్తులూ ఉన్నాయి. పరిపూర్ణత మనిషి స్వభావం. ఇది సహజంగా వ్యక్తం కాకుండా మనమే బంధించి ఉంచాము. ఈ బంధనాలను తొలగిస్తే చాలు. ప్రకృతిశక్తులు మనలోకి ప్రవహిస్తాయి. ప్రకృతి ప్రేరణం వలననే మనం మోక్షమార్గంలో చరిస్తున్నాం.

మనకు ఇంతకు ముందే సహజమై, జన్మ స్వాతంత్ర్యమై ఉన్న కైవల్యాన్ని పొంద టానికి గల అడ్డంకులు తొలగించటానికే మన ఈ సాధనలన్నీ.

4. నిర్మాణ చిత్తాన్యస్మితా మాత్రాత్.

యోగి నిర్మించిన చిత్తాలు అస్మిత (అహంకారం) వలననే కలుగుతాయి.

ఆత్మ స్వయంగా ఎన్నడూ వికారం పొందదు. మనిషి ఏ విధమైన కర్మ చేసినా సహజ ఆత్మ ప్రభావాన్ని ఎన్నడూ నష్టం చేయలేవు. అవిద్యావరణం ఆత్మపరిపూర్ణ తను మరుగు పరుస్తుందే కాని ఆత్మకు వికారం కల్గించలేదు. దుష్కర్మలు ఆత్మ స్వభావాన్ని వ్యక్తం కాకుండా చేస్తే, సత్కర్మలు ఈ ప్రతిబంధకాన్ని తొలగిస్తాయి. శీఘ్రంగా కర్మపరిపాకం పొందటానికి యోగులు కాయ వ్యూహాలను లేదా శరీర సమూహాలను నిర్మించుకొని వాటిలో కర్మానుభవాన్ని పొందుతారు. ఈ శరీరాల న్నింటినీ వారు అస్మిత లేదా అహం తత్త్వాన్నుండి చిత్తాలను నిర్మించుకొంటారు.

వారి స్వతస్సిద్ధ చిత్తాలకూ వీటికీ భేదం ఉందని చెప్పటానికి, వీటిని కల్పిత చిత్తాలంటారు.

5. ప్రవృత్తి భేదే ప్రయోజకం చిత్తమేక మనేకేషామ్.

రకరకాల ఈ కల్పిత చిత్తాల ప్రవృత్తులు వేరు వేరుగా ఉన్నా, మూలచిత్తం వీటన్నిటినీ స్వాధీనం చేసుకొంటుంది.

మనసు, ప్రకృతి అక్షయ నిధులు. యోగంతో ఈ నిధులను వశం చేసుకొనే రహస్యం తెలుస్తుంది. ఈ జ్ఞానం సదా మనిషిలోనే ఉన్నా మనిషి ఆ జ్ఞానాన్ని మరచిపోయాడు.

యోగి కాగానే ఆ జ్ఞానం తిరిగి స్ఫురిస్తుంది. మనసు ఒక వస్తువు, ప్రకృతి మరొక వస్తువు కాదు. అవి రెండూ ఒకేదాని భిన్నస్థితులు. ప్రకృతి శక్తుల రహస్యం తెలియగానే సూక్ష్మస్థితి అయిన అస్మిత లేదా అహంకారం అనే తత్త్వాన్నుండి, ఈ కల్పిత శరీరాలను, కల్పిత చిత్తాలను యోగి నిర్మించుకొంటాడు.

6. తత్రధ్యానజమనాశయమ్.

వివిధ చిత్తాలన్నిటిలో సమాధి నిర్మిత చిత్తం కర్మవాసనారహితమైనది.

సమస్త చిత్తాల్లో సమాధిస్థితి పొందిన చిత్తం అత్యుత్తమం. మూలికలు, మంత్రాలు తపస్సాధనలు - వీటివలన ఏవోకొన్ని సిద్ధులు సంపాదించని వ్యక్తికి ఇంకా వాసనలుంటాయి. అయితే యోగంతో సమాధిస్థితి పొందిన వ్యక్తి సంపూర్ణంగా వాంఛారహితుడౌతాడు.

7. కర్మా శుక్లాంకృష్ణం యోగినస్త్రివిధమిత రేషామ్.

యోగులుకానివారికి కర్మలు, తెలుపు, నలుపు మిశ్రమం అని మూడు రకాలుగా ఉంటాయి. యోగి సంపూర్ణుడైతే, అతను చేసే కర్మలు, వాటి ఫలాలు అతన్ని బంధించలేవు. ఎందువలనంటే, అతను కర్మలను కోరిచేయడు. ఫలవాంఛారహితంగా అతడు తన కర్మలను లోకకల్యాణంకోసం చేస్తూండటం వలన అవి అతనిని అంటవు.

8. తతస్తద్విపాకాను గుణానామేవాభి వ్యక్తిర్వాసనానామ్.

ఈ త్రివిధ కర్మలనుండి, ఆయాస్థితులకు అనుకూలించే వాసనలే వ్యక్తమవుతూ ఉంటాయి. మిగిలినవి తాత్కాలికంగా అణగి ఉంటాయి. పైన చెప్పిన మూడు రకాల కర్మలను ఆచరించిన మనిషి, మరణానంతరం, స్వర్గంలో ఒక దేవత అయ్యాడనుకుంటే, ఆ స్థితిలో సద్వాసనలు మాత్రమే వెలువడుతాయి. మిగిలిన వాసనలు నిక్షిప్తమై ఉంటాయి. పరిస్థితులకు అనుకూలమైన కర్మ మాత్రమే వెలువడుతుంది. కాబట్టి, జాతి, దేశాది పరిస్థితులు కర్మానుభవాన్ని సహితం నిరోధిస్తాయని తెలుస్తున్నది.

9. జాతి, దేశ - కాల -వ్యవహితానామప్యానంతర్యం

స్మృతి సంస్కార యోరేకరూపత్వాత్.

స్మృతి, సంస్కారం ఏకరూపాన్ని పొంది యుండటం వలన జాతి, దేశ, కాలాలతో వేరు చేసిన వాసనలకు అనంతర్యం కలుగుతుంది.

కర్మానుభవాలు, సూక్ష్మస్థితిని పొంది, సంస్కారాలవుతాయి. సంస్కారాలు తిరిగి ప్రాణవంతములై స్మృతిరూపం దాలుస్తాయి. సంస్కార రూపంలో ఉన్న పూర్వానుభవాలను, ఇపుడు మనం ఎరుకతో చేస్తున్న వ్యాపారాలతో అజ్ఞాతంగా సమానస్థి

తికి తేవటం స్మృతిలో చేరుతుంది. ప్రతి శరీరంలో సరిగ్గా అటువంటి జాతి శరీరం లోనే అంతకుముందు పొందిన సంస్కారాలు మాత్రమే కర్మకు కారణమవుతాయి. వేరొక జాతి శరీరంలో పొందిన అనుభవాలు తాత్కాలికంగా ఆగి ఉంటాయి.

10. తాసామనాదిత్వం చాశిషో నిత్యత్వాత్.

సుఖిపిపాప అంటే సుఖాల కోసం తీవ్రమైన వాంఛకు 'ఆది' అన్నదిలేదు. మన అనుభవాలన్నీ సుఖాన్ని పొందాలన్న కోరిక ననుసరించి ఉంటాయి. క్రొత్తగా కలిగే ప్రతి అనుభవమూ, పూర్వ అనుభవంలోంచి వచ్చిన ప్రవృత్తిమీద ఆధారపడి ఉంటుంది. అందువలన వాసనలు అనాదిగా ఉంటున్నాయి.

11. హేతు ఫలాశ్రయాలంబనైః సంగృహీతత్వా ద్వేషామభావే తదభావః.

కారణం, కార్యం, ఆశ్రయం ఇవన్నీ నశించినపుడే వాంఛ నశిస్తుంది. కోరికలు కార్య, కారణాలతో ముడిపడి ఉంటాయి. కోరిక కలిగినపుడు, తన ఫలితాన్ని కలిగించకుండా అది ఎప్పడూ నశించదు. సంస్కార రూపాన్ని పొందిన పూర్వవాంఛలన్నింటికే నిలయమవుతుంది. ఈ సంస్కారాలు పూర్తిగా కార్యరూపం పొందనిదే నశింపవు. అంతేకాదు, ఇంద్రియాలు బాహ్య విషయాలను గ్రహిస్తున్నంత కాలం క్రొత్త, క్రొత్త వాంఛలు కలుగుతూనే ఉంటాయి. కారణం, కార్యం, ఆశ్రయం ఇంద్రియ విషయాలు వీటిన్నిటినీ తొలగించుకోగల్గితే - వాంఛలంతరిస్తాయి.

12. అతీతానాగతం స్వరూపతోస్త్యధ్వభేదాద్ధర్మాణామ్.

భూతభవిష్యత్తులు తమ స్వభావంలోనే నెలకొని ఉంటాయి. ఇక గుణాలు అనేకం ఉంటాయి. అస్థిత్వం ఎప్పడూ అభావం నుండి కలగదు. భూత, భవిష్యత్తులు వ్యక్త స్థితిలో లేకున్నా సూక్ష్మావస్థలో ఉంటాయి.

13. తే వ్యక్త - సూక్ష్మా గుణాత్మానః

అవి గుణాల స్వభావాన్ని బట్టి వ్యక్తంగా కాని సూక్ష్మంగా కాని ఉంటాయి. సత్త్వ, రజస్సు, తమసు అన్నవి త్రిగుణాలు. ఈ మూడింటి స్థూలవస్థయే, ఈ దృశ్యప్రపంచం. వీటి వివిధ వ్యక్త స్థితుల నుండి భూత, భవిష్యత్తులు వెలువడు తుంటాయి.

14. పరిణామైకత్వా ద్వస్తుతత్త్వమ్.

పరిణామంలోని ఏకత్వం నుండి, వస్తువుల్లోని ఏకత్వం ఏర్పడుతుంది. సత్త్వ రజస్తమోగుణాలు, వేరు, వేరైనా పరిణామంలో సామరస్యం ఏర్పడి యుం డటం వలన, సర్వవిషయాలకు సామరస్యం ఏర్పడుతుంది.

15. వస్తు సామ్యే, చిత్తభేదాత్తయోర్విభక్తః పన్థాః

ఇంద్రియాలఅనుభవం, కోరిక ఒకే విషయంలో వేరు, వేరుగా ఉండటం వలన మనసు, విషయం రెండూ భిన్న స్వభావాన్ని కలిగి ఉంటాయి.

16. తదుపరాగాపేక్షిత్వాచ్ఛిత్తస్య వస్తు జ్ఞాతాజ్ఞాతమ్.

వస్తువులు చిత్తం మీద ప్రతిబింబించే విధానాన్ని బట్టి అవి జ్ఞాతాలు (తెలిసేవి) అజ్ఞాతాలు (తెలియనివి) అని ఉంటాయి.

17. సదా జ్ఞాతాశ్చిత్త వృత్తయస్తత్ ప్రభోః పురుషస్యా పరిణామిత్వాత్.

చిత్తానికి అధిపతి అయిన పురుషునికి పరిణామం లేనందువలన, చిత్తవృత్తులు నిరంతరం తెలుస్తున్నాయి. చలింపని వస్తువు ఒకటి ఉంటే తప్ప చలించే వస్తువు యొక్క చలనాన్ని కనుక్కోలేము. నిర్వికార, నిర్మల, నిత్య శుద్ధ పురుషుడు ఎన్నటి కీ మార్పు చెందకుండా స్థిరంగా ఉన్నాడు. మనః ప్రకృతులు రెండూ మారిపోతూ ఉంటాయి. కాబట్టి మనసుకన్నా తక్కువ వేగం ఉన్నదొకటి, దానికంటే, ఇంకా తక్కువ వేగం ఉన్నదొకటి, పోను, పోను ఎన్నటికీ మార్పుచెందని నిత్య శుద్ధ పురుషుని కనుగొని ఈ పరంపరని సమాప్తి చేయాలి.

18. న తత్ స్వాభాసం దృశ్యత్వాత్.

ఆ చిత్తం పురుషునికి దృశ్య విషయమై ఉండటం వలన స్వయం ప్రకాశకం కాదు. ప్రకృతిలో అంతటా అద్భుతశక్తి వ్యక్తమవుతున్నా, ఆ శక్తి స్వయం ప్రకాశకం కాదు. పురుషుడు మాత్రమే స్వయం ప్రకాశకుడై, సమస్త పకృతిని భాసింప చేస్తున్నాడు.

19. ఏక సమయేచో భయానధారణమ్.

ఏక కాలంలోనే రెంటినీ (తనను, తన విషయాలను) గ్రహించుట చిత్తానికి సాధ్యంకాదు. చిత్తం స్వయం ప్రకాశమై ఉంటే, ఏకకాలంలో తనను, తన విష యాలను అవలోకించ గల్గుతుంది. అలా చూడలేక పోవటానికి కారణం స్వప్ర కాశ శక్తి చిత్తానికి లేకపోవడమే. పురుషుడు ఒక్కడే స్వయం ప్రకాశుడు.

20. చిత్తాంతర దృశ్యే బుద్ధి, బుద్ధేరతిప్రసంగః స్మృతి సంకరశ్చ.

మరొక చిత్తం వలన దర్శన యోగ్యత కలుగుతున్నదని ఊహిస్తే, అటువంటి ఊహకు అంతం లేకుండుట, స్మృతి సంకరమగుట సంభవిస్తుంది. సాధారణ మనసును అవలోకించే మనసు మరొకటి ఉందనుకుంటే, దానిని అవలోకించ టానికి మరొక మనసు ఉండాలి. ఈ విధంగా అంతం ఎప్పటికీ ఉండదు. దీని వలన స్మృతి తారుమారగుట, నిరాధారమగుట సంభవిస్తుంది.

21. చితేర ప్రతి సంక్రమాయాస్తదాకారాః పత్తౌ స్వబుద్ధి సంవేదనమ్.

జ్ఞాన స్వరూపం (పురుషుడు) నిర్వికారమై ఉండడం వలన, చిత్తం పురుషుని స్వరూపాన్ని పొందినపుడు జ్ఞానవంత మవుతుంది. జ్ఞానం అనేది పురుషుని గుణంకాదు. చిత్తం పురుషుని సాన్నిధ్యం పొందగానే పురుషుడు చిత్తం మీద ప్రతిఫలిస్తాడు. అందువలన చిత్తం తాత్కాలికంగా జ్ఞానవంతమై, తానేపురుషుడై ఉన్నట్లు కన్పిస్తుంది.

22. ద్రష్ట ృదృశ్యోపరక్తం చిత్తం సర్వార్థమ్.

ద్రష్ట (పురుషుడు) దృశ్య (విషయం) ప్రతిఫలిత చిత్తం సర్వవిషయాలను గ్రహి స్తుంది. చిత్తానికి ఒకవైపు ద్రష్ట అయిన పురుషుడు ప్రతిఫలిస్తుంటాడు. మరొక వైపు దృశ్య ప్రపంచం ప్రతిఫలిస్తుంటుంది. ఈ విధంగా చిత్తానికి సర్వవిషయాల ను గ్రహించే శక్తి కలుగుతుంది.

23. తదసంఖ్యేయ వాసనాభిశ్చిత్రమపి పరార్థం సంహత్యకారిత్వాత్.

చిత్తం అనేక విషయాల సంయోగం. అందువలన తనకోసం అది వర్తించలేదు. లోకంలో సంయోగ జనిత వస్తువులన్నీ,మరొక వస్తువు కోసం ఏర్పడుతుంటాయి. అందువలన ఈ చిత్తమనే సంయోగం పురుషుని కోసం ఏర్పడింది.

24. తదా వివేకనిమ్నం కైవల్యప్రాగ్భావం చిత్తమ్.

వివేకంలో నిమగ్నమై ఉన్న చిత్తం పూర్వావస్థ అయిన కైవల్యాన్ని పొందుతుంది. యోగాభ్యాసం చేయటం వలన నిర్మలమైన దృష్టి అనబడే వివేకం కలుగుతుంది. అలా వివేకం కలిగినపుడు మన కండ్లకు కప్పిన మాయ కరిగిపోతుంది. అపుడు వస్తుతత్త్వం వివరంగా అర్ధమవుతుంది. ప్రకృతి అనేది సంయోగం వలన ఏర్పడు తుందని, సాక్షిపురుషుని కోసం, చిత్ర, విచిత్ర ప్రదర్శనలు చూపుతుందని, ప్రకృతి ఎప్పడూ ప్రభుస్థానాన్ని ఆక్రమించలేదని గ్రహిస్తాము. పురుషుని వినోదం కోసం ప్రకృతి వివిధ రూపాలను పొందుతుందని వెల్లడవుతుంది. వివేకం ఎప్పడు కల్గు తుందో అప్పడే భయం మన నుండి దూరంగా పారిపోతుంది. అప్పడే చిత్తానికి కైవల్యం లభిస్తుంది.

24. విశేష దర్శిన ఆత్మభావ భావనానివృత్తిః

వివేకికి చిత్తమే ఆత్మ అనే భావన వివరిస్తుంది. 'పురుషుడు చిత్తం కాదు' అనే విషయాన్ని వివేకం వలన యోగి గ్రహిస్తాడు.

26. తచ్ఛిద్రేషు ప్రత్యయాన్తరాణి సంస్కారేభ్యః

దానికి (ఆ కైవల్యానికి) ప్రతిబంధకాలుగ వెలువడే భాగాలు సంస్కారాల వలన కలుగుతున్నాయి సుఖప్రాప్తికి బాహ్యవిషయాలు అవసరమని మన నమ్మకం.

ఇటువంటి విశ్వాస హేతువుగల భావాలన్నీ కైవల్యప్రాప్తికి ప్రతిబంధకాలు. స్వయం గా పురుషుడు సుఖస్వరూపుడు. పూర్ణానందమయుడు కాని పూర్వసంస్కారాల తో ఈ జ్ఞానం ఆవరించబడి ఉంది.

27. హానమేషాం క్లేశవదుక్తమ్.

అవిద్య, అస్మితాది క్లేశాలను నిగ్రహించిన విధంగానే, ఈ సంస్కారాలను నిగ్రహిం చాలి.

28. ప్రసంఖ్యానేప్యకు సీదస్య సర్వధా వివేకఖ్యాతేర్ధర్మ మేఘః సమాధి.

సర్వతత్త్వాలను చక్కగా వివేకించే జ్ఞానాన్ని పొంది, ఫలాపేక్షలేక ఉండేవానికి అటువంటి పరిపూర్ణవివేక ఫలితంగా ధర్మమేఘం అనే సమాధి కలుగుతుంది. ఇటువంటి జ్ఞానం కలిగిన యోగికి పూర్వాధ్యాయంలో చెప్పబడిన సిద్ధులన్నీ కలు గుతాయి. కాని, నిజమైన యోగి వాటినెల్లా పరిత్యజిస్తాడు. అటువంటి వానికి ధర్మమేఘం అనే విచిత్ర వికాస అపూర్వ జ్ఞానం కలుగుతుంది.

అప్రాకృత శక్తులను, ఈ ఆడంబరాన్ని వదలి పెట్టగానే ప్రశాంతి - పరిపూర్ణ శుద్ధత సహజలక్షణాలయి ఒప్పతాయి.

29. తతః క్లేశ కర్మనివృత్తిః

దాని వలన (అవిద్యాది) క్లేశాలు, కర్మలు నివృత్త మవుతాయి.

ధర్మమేఘ మనే సమాధి కలిగితే యోగికి పతన మనేది ఒక కలగదు. సర్వక్లేశా లకు, దుఃఖాలకు అతీతుడై పోతాడు.

30. తదా సర్వావరణమలాపేతస్య జ్ఞానస్యానంత్యాత్ జ్ఞేయమల్పమ్.

అపుడు జ్ఞానం, ఆవరణ - సర్వమాలిన్య ముక్తమై ఉండటం వలన జ్ఞేయం అల్పమవుతుంది. జ్ఞానికి ఉన్న ఆవరణ తొలగి పోగానే, జ్ఞానం ప్రకాశవంతమవుతుంది. బుద్ధుడంటే,ఆకాశంలా అనంతజ్ఞానం. బుద్ధుడు, క్రీస్తు ఇవన్నీ ఒక స్థితి నామాలు. మన మందరూ ఈ స్థితిని పొందవచ్చు. జ్ఞానం అనంతం అవగానే జ్ఞేయం (తెలుసుకోవలసింది). అల్పమై పోతుంది. అనంతజ్ఞేయ విషయాలతో కూడిన ఈ బ్రహ్మాండమంతా, పురుషుని ముందు సముద్రంలో నీటిబొట్టు లాంటిది. సామాన్యుడు తాను అత్యల్పుడనుకొంటాడు. ఎందువలనంటే తనం గ్రహించవలసింది చాలా అనంతంగా ఉన్నట్లు కన్పిస్తుంది.

31. తతః కృతార్థానాం పరిణామ క్రమసమాప్తిర్గుణానామ్.

అపుడు సత్త్వరజస్తమోగుణాలు కార్య సాఫల్యాన్ని పొందటం వలన వాటి పరిణామక్రమం పరిసమాప్తమవుతుంది. వేరు వేరు జాతుల్లో వేరు, వేరు రీతులుగా ఉండే సత్త్వాది గుణాల వివిధ పరణామాలన్నీ శాశ్వతంగా పరిసమాప్తమవుతాయి.

32. క్షణప్రతియోగీ పరిణామాపరాన్త నిర్గ్రాహ్యః క్రమః

క్షణాలను బట్టి కలిగే, వరుసగా కొన్ని మార్పులు కలిగిన తరువాత తెలిసే మార్పులే పరిణామం లో క్రమమై ఉంటాయి. పతంజలి ఇక్కడ క్షణాలను బట్టి (కాలంతో బాటు) కలిగే పరిణామమైన క్రమం అనే పదాన్ని నిర్వచిస్తున్నారు. ఏదైనా ఒక విషయం గురించి ఆలోచించేటపుడు అనేక క్షణాలు గడిచిపోతాయి. వీటిలో ప్రతిక్షణం (రెప్పపాటు కాలం) లో కూడా భావంలో ఒక మార్పు కలుగుతుంది.

అయినా ఇటువంటి మార్పులు కొన్ని జరిగితే తప్ప, ఈ మార్పులను గ్రహించలేము. దీనినే క్రమము అంటారు.

కాని సర్వగతత్వాన్ని పొందిన చిత్తానికి క్రమం అంటూ ఉండదు. సర్వమూ అటువంటి చిత్తానికి వర్తమాన విషయంగా పరిణమిస్తుంది.

భూత, భవిష్యత్తులు నశించి, అటువంటి చిత్తానికి వర్తమాన మొక్కటే నిలుస్తుంది. కాలం ఆ చిత్తానికి వశమవుతుంది. సమస్త జ్ఞానం తృటిలో గోచరిస్తుంది.

33. పురుషార్థ శూన్యానాం గుణానాం ప్రతిప్రసవః

కైవల్యం స్వరూప ప్రతిష్ఠా వా చితిశక్తే రితి

పురుషుని ప్రయోజనం కన్నా వేరే ఫలాపేక్ష లేని (సత్త్వాది) గుణాలను విలోమక్రమంలో లయింపచేయటాన్నిగాని, చిత్ ప్రకాశాన్ని స్వస్వరూపంలో నెలకొల్పడాన్ని కాని కైవల్యమంటారు. ప్రకృతి వహించిన కార్యం పరిసమాప్త మయింది. తనను తాను మరచిన పురుషునికి ప్రకృతి, చేయూతనిచ్చి, ప్రపంచానుభవాలను, దృశ్యాలన్నిటినీ చూపి అతను తను కోల్పోయిన వైభవాన్ని పొంది, స్వస్వరూప జ్ఞానం పొందేవరకు, క్రమక్రమంగావివిధ శరీరాల మూలంగా అతన్ని ఉన్నతస్థితికి తీసుకొని వస్తుంది. నిరంతరం ఆమె కృషిచేస్తూనే ఉంటుంది. ఇలా సుఖదుఃఖానుభవాల మూలంగా, పుణ్య, పాపానుభవాల మూలంగా అనంత జీవప్రవాహం ఆత్మసాక్షాత్కార సాగరంలో సంగమిస్తున్నది.

స్వస్వరూపాన్ని పొందిన మహానుభావులందరికీ జయమగుగాక ! వారి ఆశీస్సులు మనందరకు లభించుగాక!